



Настольная книга молодых супругов



РАДОСТИ ЛЮБВИ

что делать?

...чтобы Он и Она были
счастливы друг с другом
и сохранили свежесть
чувств на долгие годы?

...

2015W

216 111 (11)

062742-9 f

25.05.12-115

«Полиграфкнига». Зак. 8—103. (пр. 5 м.л. 1988 г.

0

dx



**Настольная
книга
молодых супругов**

М. ВИСЛОЦКАЯ

**РАДОСТИ
ЛЮБВИ**

Сам

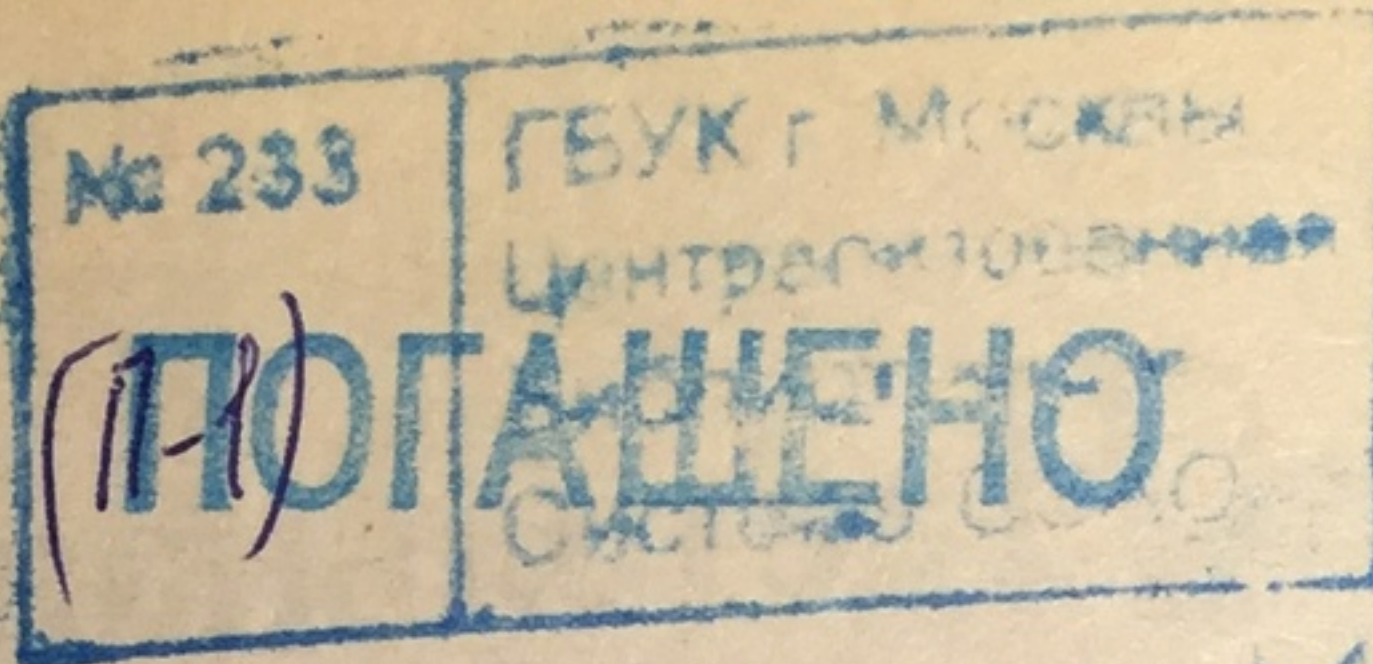
МОСКВА

1994

«Полиграфкнига», Зак. 8—103. (пр. 5 м.л. 1988 г.)

2020

ББК 51.204.5
В 53



062742-9

7-252
ПОУЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



В53 Вислоцкая М.

Радости любви: Пер. с пол. — М.: Редакция международного журнала "Панорама", 1994. — 336 с.

В уже завоевавшей популярность отечественного и зарубежного читателя книге известного польского врача-сексолога Михалины Вислоцкой рассматриваются вопросы психологии и физиологии сексуальных отношений, рассказывается, как добиться гармонии в супружестве, даются рекомендации по гигиене и технике секса. Описаны также методы предупреждения беременности, особенности половой жизни во время вынашивания женщиной плода и послеродового периода.

Книга предназначена для широкого круга читателей, в первую очередь для молодых людей, вступающих в брак.

В 4202000000 — 185 (без объявл.)
Ж19(03)-94

ББК 51.204.5

ISBN 5-7024-0145-X

© Michalina Wislocka, 1978
© Волгин Л.В., перевод, 1990
© Редакция международного
журнала "Панорама",
оформление, 1994

"Лю
ем соз
ным, н
монией
дей.

Я ис
многим
ности
самосто
рать ро
ти в по
дости,
ной.

ОТ АВТОРА

”Любовь” — прекрасное слово, которое в моем сознании ассоциируется с теплым, сердечным, наполненным дружбой и сексуальной гармонией контактом двух близких друг другу людей.

Я искренне надеюсь, что эта книга позволит многим молодым супругам урегулировать трудности и конфликты, с которыми они не могут самостоятельно справиться. Если удастся сыграть роль опытного друга молодой семьи и внести в повседневную жизнь супругов немного радости, то я буду считать свою задачу выполненной.

Михалина Вислоцкая

СОДЕРЖАНИЕ

5

Детство
и период полового созревания

23

Юношеская любовь

41

Интимный мир любви

121

Первые шаги вдвоем

163

Как рождается
чувственное наслаждение

213

Оргазм

259

Монотонность — враг любви

283

Методы
предупреждения беременности

307

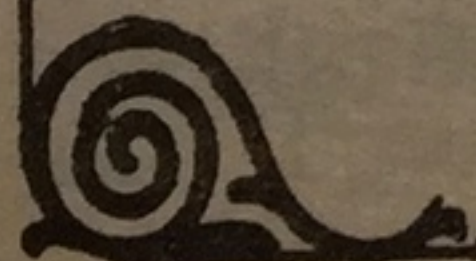
Беременность и секс

335

Заключение



Детство
и период
полового
созревания



ЗАРОЖДЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

Многие чувства нелегко поддаются точным определениям. На протяжении веков люди пытались с большим или меньшим успехом сформулировать понятие любви.

Философы, моралисты, психологи и поэты предлагали свои определения этого загадочного феномена. Каждый из них отыскивал отдельные элементы, из которых складывается любовь, полагая, что они заслуживают наибольшего внимания и несут в себе созидательное начало.

Современная сексология также предпринимает попытки анализа сущности любви, причем для ясности выделяет два главных аспекта. Первый — это эмоциональная любовь, основанная на духовном стремлении к союзу с другим человеком. Второй аспект касается биологического влечения, или стремления к снятию сексуального напряжения. Обе эти "нити", если можно так выразиться, сплетаются в единый прочный "жгут" на протяжении всей жизни человека.

Любовь, объединяющая двух людей, не рождается внезапно "из ничего", а является результатом всей их предыдущей жизни. Весь эмоциональный опыт человека, начиная чуть ли не с эмбрионального периода развития, влияет на формирование у него чувства любви, возникающего в зрелом возрасте.

Рассмотрим первое слагаемое любви — ее эмоциональную сторону. Чувство любви проявляется в желании постоянно находиться в близком контакте с любимым человеком.

Первым периодом, когда в основание возводимого "дома", именуемого любовью, закладывается первый "кирпичик", является эмбриональный период развития человека. Находясь во чреве матери, ребенок уже связан с ней физическими и эмоциональными узами. Зародыш выступает в роли потребителя, а мать — как даритель любви.

Можно, наверное, спросить: откуда берутся чувства у зародыша, который еще не начал жить самостоятельной жизнью? В этой фазе любви матери и ребенка основная "тяжесть" этого чувства ложится на мать, в то время как ребенок выступает в роли потребителя: без материнской любви и создания в ее организме необходимых условий он не смог бы развиваться и жить. Речь идет, разумеется, о психо-эмоциональном контакте между матерью и ребенком в этот период. Существует точка зрения, что ребенка до момента рождения следует рассматривать как часть организма матери (без самостоятельной жизни и собственных реакций).

В 1960 году Артур и Маргарет Лайли, ученые из Новой Зеландии, опубликовали результаты необычайно интересных наблюдений за поведением плода в утробе матери. В процессе исследований ученые сделали несколько фильмов, показывающих внутриутробное развитие "маленького человека" с первых недель до момента рождения.

В первые месяцы беременности плод как небольшая рыбка энергично передвигается и "плавает" в околоплодных водах. На третий месяц он открывает глазки и начинает различать свет и темноту, охотно поворачиваясь в более светлую сторону. После трех месяцев можно заметить, что плод начинает слышать биение сердца матери и шумы в кишечнике, а также сжимается, демонстрируя защитную реакцию на резкие звуки из внешнего мира.

Взволнованность, раздражительность, резкий крик, внезапный страх или гнев матери заметно увеличивают число сокращений сердца ребенка. Можно с полным основанием утверждать, что дитя вместе с матерью переживает все опасности, с которыми ей приходится сталкиваться, и нервные стрессы. Трудно в это поверить, не правда ли? Однако

наукой доказано, что страх и раздражение, испытываемые матерью, способствуют усиленному выделению из надпочечников (желез внутренней секреции) адреналина, попадающего в систему кровообращения. Этот гормон проникает через плаценту в кровь плода, что приводит к учащению сердцебиения у ребенка.

Я рассматриваю эти выявленные наукой процессы как проявление совместного реагирования на отдельные воздействия внешнего мира двух существ, неразрывно связанных между собой тесными эмоциональными узами. Уже на пятом месяце беременности ребенок в утробе матери ведет себя как маленький человечек. Он не только двигается, почесывает себе головку, животик, но и играет с пальчиками ручек и ножек, открывает глаза и сосет палец, глотает и выплевывает околоплодную жидкость. Малыш очень не любит лежать на твердом и чрезмерно изогнутом вперед позвоночнике матери, который на него давит, поэтому он делает резкие движения, когда мать ложится вечером отдыхать. Ребенок возвращается, сползая с позвоночника матери, и занимает удобное положение на боку.

Новозеландские ученые располагают также кинокадрами, показывающими реакцию семи- и восьмимесячного плода на попытки сделать внутриматочные уколы (к этому средству прибегают с целью спасения жизни ребенка при резус-конflikте крови плода и крови матери). Ребенок при этом извивается, как вьюн, и защищается ручками, чтобы увернуться от иглы и избежать боли.

Многие аналогичные наблюдения привели к кардинальному изменению точки зрения на проблему начала жизни ребенка. Формально жизнь начинается тогда, когда младенец сделает первый вдох, но фактически еще в утробе матери он проявляет много признаков вполне самостоятельной жизнедеятельности.

На протяжении жизни человека соотношение между дарением и получением любви постоянно меняется, перевешивая то в одну, то в другую сторону. Еще Бальзак писал, что "в любви обязательно есть тот, кто целует, и тот, кого целуют".

Беременность для женщины — это огромная школа бескорыстного чувства, влияющая на весь уклад ее жизни. Уже в этот период будущая мать может показать, на что она способна. Зародыш в ее утробе — обожаемое существо, ради которого совершают прогулки, чтобы к нему поступало больше кислорода, ради него также прибегают к специальной диете, чтобы он был здоровым и сильным, стараются всегда сохранить самообладание и поддерживать хорошее настроение, чтобы создать ему наилучшие условия.

В благоприятной спокойной атмосфере эмбрион, отвечая на материнскую заботу, нормально растет и развивается и, наоборот, хиреет в обстановке нервозности и раздражительности.

Роль первой фазы любви — любви матери к вынашиваемому плоду, а также значение эмбрионального периода для последующего нормального развития ребенка представляются крайне важными, хотя нередко недооцениваются.

После рождения малыша наступает этап младенчества, во время которого продолжается процесс формирования обоюдной любви матери и ребенка, начатый в эмбриональный период. Характерные черты этого этапа хорошо подмечены американским философом и психологом Эрихом Фроммом в его книге "Об искусстве любви": "Ребенок, хотя он уже живет вне утробы матери, по-прежнему целиком от нее зависит. Когда малыш растет и развивается, он приобретает способность воспринимать вещи такими, какими они видятся в действительности; удовольствие, испытываемое при сосании груди, уже не ассоциируется с материнским соском, а материнская грудь — это не обязательно сама мать. Ребенок начинает, например, разбираться, что жажда может быть утолена не только молоком из материнской груди, но и молоком из бутылки.

Малыш познает свое влияние на людей: понимает, что его возьмут на руки, если он заплачет, знает, что ему будут улыбаться, когда он начнет есть, и т.д.

Весь этот опыт кристаллизуется и концентрируется в понимании: я любим. Я любим, потому что я дитя матери. Меня любят, так как я беспомощен. Лю-

бят за то, что я такой хороший и удивительный. Я любим, потому что необходим матери. Выражаясь более конкретно, меня любят за то, кто я есть, или еще точнее: меня любят просто потому, что я есть.

Ты не осознаешь того, что мать тебя любит. Ты ничего не обязан предпринимать, чтобы быть любимым, — любовь матери не связана с выполнением каких-либо условий. Единственное, что от тебя требуется, — быть ее ребенком. Любовь матери — счастье, за которое не надо бороться, не надо никому доказывать, что ты достоин этой любви. Однако тот факт, что материнская любовь ничем не обусловлена, имеет и негативную сторону. Этой любви не только не надо добиваться — ее нельзя также завоевать, искусственно вызвать или подчинить себе. Если она существует, то это благодеяние, дар судьбы, а если ее нет — то кажется, что вся красота мира померкла и исчезла из твоей жизни, и уже нельзя ничего сделать, чтобы ее возродить”.

Тепло и нежность материнского чувства, наполняющего жизнь младенца, — основа, на которой потом формируются инстинкт любви, потребность в союзе и интимном контакте с другим человеком. Огромное значение периода младенчества в жизни ребенка для нормального развития эмоциональности в зрелом возрасте подтверждается многочисленными исследованиями жизни животных.

Наблюдения зоологов показывают, что неразвитость некоторых инстинктов у животных в ранний период их развития приводят к ущербу, отягощающей все их дальнейшее существование.

На птицеводческой ферме был проведен, например, такой опыт: отобрали несколько десятков цыплят сразу после того, как они вылупились, и в течение нескольких дней кормили, вкладывая им корм в клюв — то есть таким же методом, каким птицы в гнездах выкармливают своих птенцов. Цыплята, которые были приучены принимать пищу только таким образом, не могли потом, достигнув размеров взрослой курицы, самостоятельно клевать корм и были обречены либо на искусственное вскармливание, либо на гибель. Этот эксперимент показывает, что инстинктом клева птице необходимо овладеть в первые дни

жизни, и если он не разовьется именно в это время, то в дальнейшем упущенное восполнить невозможно.

В США проводились опыты с молодыми обезьянками, которых с самого рождения поместили в отдельные клетки, куда им подавали пищу и где они были ограждены как от эмоциональных контактов со своими матерями, так и от общения со сверстниками. После того как животные подросли, обнаружилось их неумение устанавливать и поддерживать сексуальные отношения с другими обезьянами, общество которых, судя по всему, их не привлекало.

Ученые давно пришли к выводу, что у животных, лишенных материнской любви и общения с представителями своего вида, не развивается в достаточной мере сексуальное влечение. Одного биологического инстинкта, как показывает опыт, крайне недостаточно.

Можно сказать, что материнская любовь является своеобразным витамином, необходимым для нормального развития ребенка. Этот витамин профессор Владислав Шенайх, большой друг детей, предложил назвать "витамином М".

Дети, воспитываемые в грудном возрасте без "витамина М", нередко вырастают в людей, лишенных инстинкта любви и потребности соединить свою судьбу с другим человеком. Можно было бы привести много примеров, доказывающих это.

Врач София Шиманьская в своей книге "Психиатрия детского возраста" рассказывает о результатах наблюдений, проведенных в двух детских яслях в Нью-Йорке: в одних — для детей из зажиточных семей; в других — для малышей, родители которых обитали в бедных кварталах.

В "аристократических" комфортабельных детских яслях все предметы, окружавшие детей, старательно дезинфицировались и стерилизовались. Детей принимали медсестры, мыли их, переодевали и укладывали в отдельные застекленные боксы, где младенцев затем перепеленывали, развлекали и кормили стерильными смесями из бутылок. Во избежание инфекции посторонним вход в боксы в течение дня был воспрещен, и только вечером или по субботам и воскресеньям детей забирали родители.

В яслях для малоимущих условия были значительно хуже: строгие правила относительно изоляции детей и стерилизации пищи практически не соблюдались. Дети играли вместе в общих помещениях, а во время кормления приходили их матери, которые кормили младенцев грудью, участвовали в детских забавах и согревали детей материнской нежностью.

Каков же был эффект этих двух воспитательных методов? Результаты оказались впечатляющими. Детская смертность в образцовых яслях была в пять раз выше, чем в "бедных", где дети прекрасно себя чувствовали и нормально развивались. И здесь важную роль сыграл, несомненно, "витамин М".

Характерная черта следующего этапа эмоционального развития ребенка, когда он "вылетает" из теплого гнезда материнской любви в 6-7-летнем возрасте, — крепнущий эмоциональный контакт с отцом и зарождающиеся дружеские отношения с ровесниками в школе. Отцовская любовь носит несколько иной характер, чем любовь матери, поскольку она не базируется на постоянном безотчетном чувстве, а требует отдачи: другими словами, ребенок может ее иметь, только если заслужит.

Можно еще раз сослаться на книгу Эриха Фромма, который очень метко охарактеризовал роль отцовской и материнской любви в нормальном развитии ребенка: "Чтобы понять перенесение "центра тяжести" с матери на отца, следует присмотреться к коренным различиям между любовью отца и любовью матери... Говоря о материнской и отцовской любви, я имею в виду, разумеется, ее "идеальные варианты", не претендуя на то, что каждый отец и каждая мать реализует именно такую модель родительского чувства. Я рассматриваю воздействие на ребенка материнского и отцовского начала, личности матери и отца.

Ничем не обусловленная любовь отвечает самым сокровенным мечтам не только ребенка, но каждого человеческого существа; с другой стороны, ситуация, при которой тебя любят за то, что ты этой любви добился и имеешь на нее право, всегда вызывает сомнения: а вдруг мною недовольна особа, любовь которой я хочу заслужить? Вдруг я поступил не так, как

следовало бы, и совершил какую-то ошибку? То есть всегда существует опасение, что любовь может исчезнуть. Больше того, "заслуженная" любовь легко дает осадок горького чувства, что тебя любят не ради тебя самого, а лишь чтобы получить удовольствие. Бывает, что, детально взвесив все за и против, ты вдруг убеждаешься, что тебя вообще не любят, а лишь используют в собственных интересах. Поэтому неудивительно, что все мы так горячо стремимся к материнской любви не только в детском возрасте, но и будучи взрослыми.

Отношение к отцу совершенно иное. Мать — олицетворение "дома", из которого мы выходим, это наша природа, а отец не ассоциируется с таким "домом". В первые годы жизни ребенка его контакты с отцом очень ограничены и их значение нельзя сравнивать с той ролью, которую выполняет мать. Но отец тем не менее представляет для малыша другой полюс человеческого существования: мир разума, предметов — творений человеческих рук, мир порядка, дисциплины, путешествий и приключений. Отец — это тот человек, который учит ребенка, указывает ему дорогу в мир. Любовь отца — обусловленная любовь. Ее принцип гласит: "Я люблю тебя, потому что ты оправдываешь мои ожидания и выполняешь свой долг, потому что ты такой же, как и я".

В зависящей от многих условий отцовской любви мы находим (точно так же, как и в ничем не обусловленной материнской любви) отрицательные и положительные стороны. Негативным является то, что отцовскую любовь необходимо заслужить и ее можно потерять, если не оправдаешь ожиданий. Отцовская любовь основана на истине, что послушание ребенка — его главное достоинство, а непослушание — главное прегрешение, оборачивающееся потерей любви отца. С другой стороны — и это положительный момент — поскольку отцовское чувство зависит от каких-либо условий, то в моей власти, если я постараюсь, его заслужить — ведь любовь отца, в отличие от материнской любви, можно завоевать усилиями моей воли".

Налаживание дружеских отношений со сверстниками своего пола начинается, как правило, в школь-

ном возрасте, то есть от 7 до 17 лет. Дружба вырабатывает умение дарить и получать, учит оказывать услуги на равных партнерских правах, рождает у молодых людей потребность сопереживания важных событий в жизни. Дружба формирует также чувство товарищества и ответственность за другого человека. Родители в этот период должны быть тактичными с детьми, наблюдать за ними на расстоянии, предоставлять им больше свободы и самостоятельности.

В конце длительного и сложного процесса развития эмоциональности и потребности иметь товарища появляется желание любви к представителю противоположного пола. Любовь мужчины и женщины — синтез всех эмоций, чувств и переживаний, венец их сокровенных мечтаний, реализация физической и эмоциональной общности.

Разумеется, в душе каждого из нас живет стремление к любви ничем не обусловленной, как материнская: мама дарит нам свое чувство, ничего не требуя взамен; к любви, которой тебя вознаграждают только за то, что ты существуешь в жизни другого человека. Но это недостижимый идеал, так как любовь мужчины и женщины ничем не напоминает материнское чувство.

Чувство, связывающее двух любящих людей, коренным образом отличается и от отцовской любви. Ситуация не должна складываться так, что один из партнеров из кожи вон лезет, чтобы заслужить любовь, а другой одаривает его ею или отказывает ему в милости в зависимости от усилий, предпринятых тем ради достижения цели. Любовь больше напоминает узы дружбы, когда партнерство поделено поровну между теми, кто любит, причем обе стороны одновременно выступают в роли — если говорить о чувствах — и дарителя и получателя.

Фромм в своей работе "Об искусстве любви" не предлагает формулу: "Я люблю тебя, потому что ты мне необходим", а подчеркивает: "Мы необходимы друг другу, потому что любим" — эти два высказывания несут совершенно разную смысловую нагрузку. Двое любящих людей образуют как бы замкнутый круг, вбирающий весь предыдущий жизненный опыт,

обогащенный физической и эмоциональной общностью.

Анализируя этапы развития чувств человека — от его зачатия до зрелого возраста, мы находим удивительное сходство развития эмоциональности в жизни отдельного человека с развитием любви между представителями противоположного пола.

Зарождение любви напоминает период младенчества и наполняет нас радостным изумлением: почему вдруг полюбили именно меня — ведь в мире живет столько людей, гораздо более красивых и умных, чем я? Таинственный момент рождения любви, когда никто из партнеров не в состоянии сказать, за что и почему он полюбил именно эту женщину или этого мужчину, воскрешает в памяти период ничем не обусловленной любви матери к ребенку. Мы любим человека только за то, что он существует! Но уже после первых упоительных "минут" взаимного очарования наступает фаза построения союза двух любящих сердец, требующего огромного труда, полного самопожертвования.

После того как пройдены эти два этапа, наступает период партнерства — зрелой любви, гармоничной дружбы, основанной на взаимопонимании, чувстве ответственности за судьбу другого человека, заботе о его физическом и психическом самочувствии, причем не только в сфере сексуальных отношений, но и в тех трудных ситуациях, которые преподносит жизнь. Однако я убеждена, что наиболее благоприятную основу для развития прочного союза двух любящих людей составляет прежде всего удавшаяся совместная сексуальная жизнь.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ СЕКСА

Другой, не менее сильной и важной, составной частью любви является, наряду с эмоциональным чувством, сексуальное влечение (либидо), в основе которого лежат биологические механизмы. Под сек-

суальным влечением подразумевается стремление к снятию сексуального напряжения.

Физическая сторона любви представляет такой же сложный механизм, как и ее эмоциональный фон. У физической любви также есть свой "день рождения", а ее расцвет и продолжительность зависят от многих условий, необходимых для нормального развития полового влечения. Развитие сексуальной чувствительности, как и формирование эмоциональности, позволяющей человеку полнее испытывать физические ощущения, находится в центре внимания исследований на протяжении многих десятков лет.

Ученые, в частности, пытались выяснить, является ли сексуальное влечение врожденным или же возникает в результате приобретения опыта? В каждом ли человеке заложен инстинкт, который в соответствующем возрасте подсказывает ему, как и что необходимо делать, или же его сексуальное поведение определяется уровнем образованности, воспитанием, а также средой, в которой он вращается и завязывает знакомства? Были выявлены различные механизмы, воздействующие на возникновение, развитие и угасание сексуального влечения. Исследования в этой области ведутся по многим направлениям. *Социология* пытается определить влияние профессиональных и бытовых условий на сексуальную жизнь. *Анатомия* изучает строение половых органов и особенности их иннервации и кровоснабжения. *Физиология* занимается изучением функций половых органов и нервной системы, а также воздействия деятельности желез внутренней секреции на половую жизнь. И, наконец, *психология* исследует взаимосвязи между сознанием, психикой и сексуальной жизнью.

Строение половых органов человека, участие нервной системы в половом акте и способы передачи импульсов и ощущений будут рассмотрены в последующих разделах книги. Поэтому я начну с анализа воздействия сексуального влечения у человека. Эта проблема интересует меня уже много лет, и я посвятила ей большинство своих научных работ. Следует подчеркнуть, что, объясняя процесс формирования сексуального влечения у человека (эту тему затрагивают мои дальнейшие выводы), я опираюсь на ма-

териалы, собранные и систематизированные в сексологической и цитодиагностической консультациях Общества планирования семьи.

Проблема зависимости вырабатывания половых гормонов и развития сексуального влечения давно является предметом научных исследований. Например, еще в древности изучали, как влияет кастрация на сексуальное влечение и поведение самцов животных. Дальнейшие наблюдения показали, что у женщин с появлением менструаций начинается половое созревание и возникает сексуальное влечение. Потом постепенно пришли к пониманию связи между половым созреванием и появлением сексуального влечения, между развитием половых органов и материнством. С созданием науки о железах внутренней секреции ученые начали также анализировать их значение в возникновении полового влечения и зачатия.

За годы своей многолетней практики в области гинекологии я заметила (как, впрочем, и другие гинекологи), что сексуальное напряжение у женщин не остается неизменным, а испытывает довольно заметные колебания, и решила составить графики, показывающие изменение уровня эстрогенов и степень сексуального напряжения в течение жизни здоровой женщины. Сопоставление полученных кривых позволило бы ответить на вопрос, совпадает ли эстрогенная кривая с кривой сексуального напряжения (что подтвердило бы их взаимозависимость).

Поскольку я считаю, что количество половых сношений (коитусов) за неделю не может рассматриваться у женщины как единственный показатель сексуального напряжения (даже при большой частоте сношений она вообще может не испытывать оргазм), я оценивала уровень сексуального напряжения при помощи специальной шкалы, учитывающей не только количественную, но и качественную сторону этого напряжения.

В шкале учтены, помимо частоты сношений, оргазмы, испытываемые женщиной в сношениях, а также при искусственном раздражении клитора (мастурбации). Принималась также во внимание степень сексуальной инициативы (кто инициатор при сно-

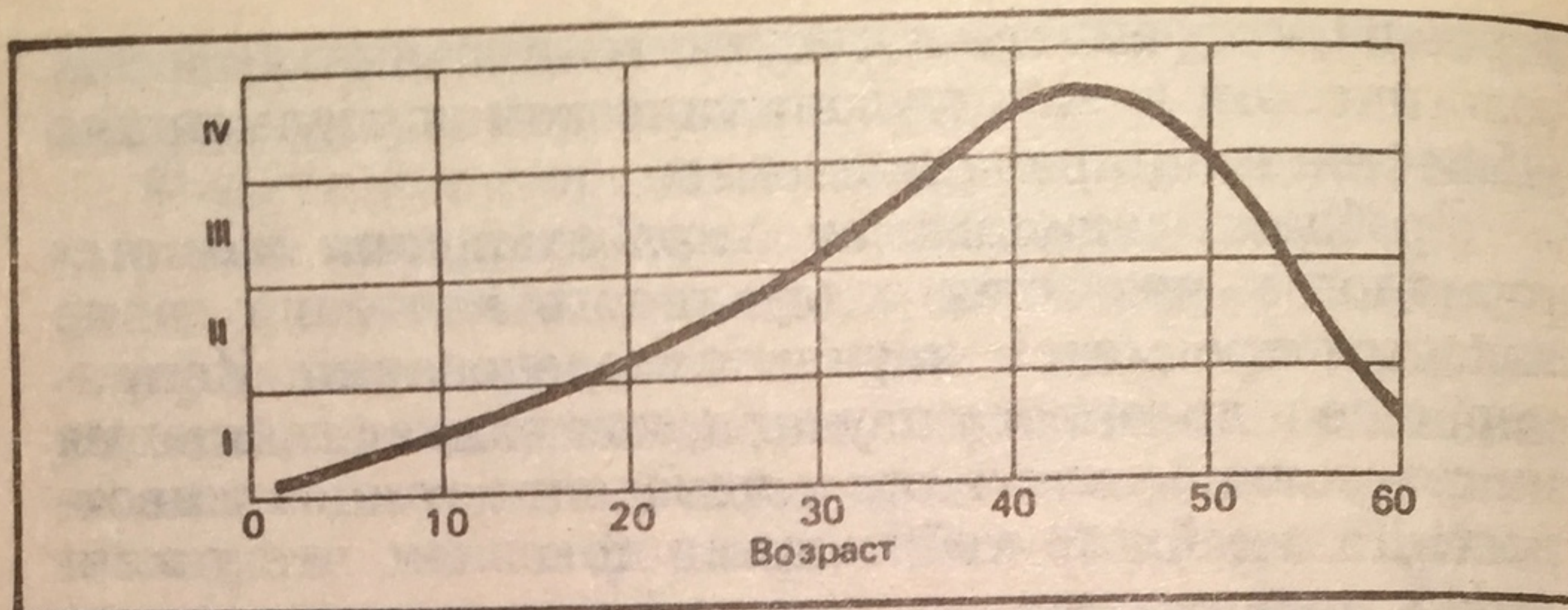


Рис. 1. Кривая сексуального напряжения на протяжении жизни женщины: I — низкое, II — среднее, III — высокое, IV — максимальное

шении: мужчина или женщина?). Затем я подразделила оргазмы, испытываемые женщиной при половом сношении, на только клиторические, клиторическо-вагинальные и многократные (отмечавшиеся в ходе одного полового сношения).

Все эти данные позволили составить четыре группы характеристик: низкое, среднее, высокое и максимальное сексуальное напряжение (рис. 1).

При оценке сексуального напряжения у мужчин учитывалось количество половых сношений за неделю, включая онанизм и поллюции (непроизвольное извержение семени во время сна).

Затем я построила график уровня эстрогенов здоровой женщины в течение ее жизни, опираясь на показатели, характеризующие действие эстрогенных гормонов на женские половые органы. При этом я

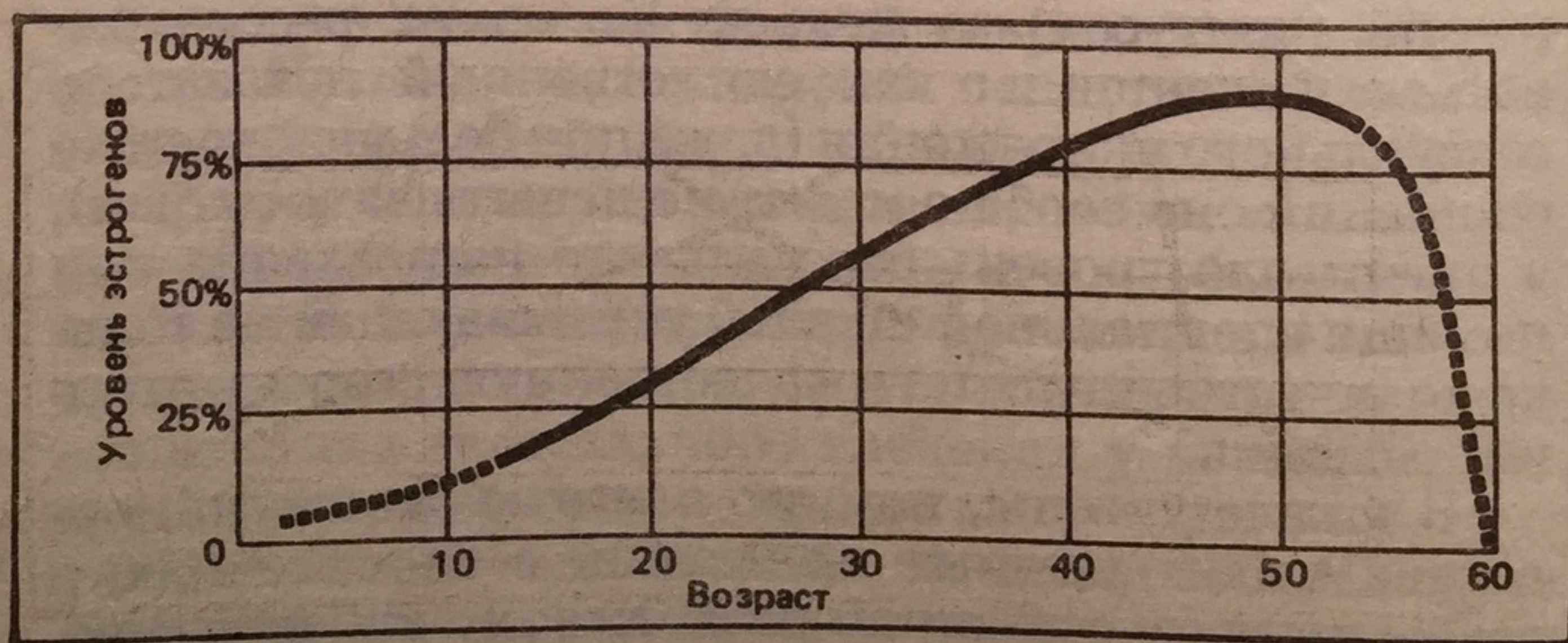


Рис. 2. Кривая уровня эстрогенов на протяжении жизни женщины

учитывала также данные измерений утренней ректальной температуры, колебания которой, вызванные напряжением вегетативной нервной системы, также говорят о влиянии яичниковых гормонов на женский организм во время менструального цикла.

На основе изучения месячных циклов у обследованных мною 217 женщин разного возраста я составила кривую уровня эстрогенных гормонов на протяжении жизни (рис. 2).

На графике отчетливо видно, что кривая уровня эстрогенов постепенно растет, начиная с периода полового созревания, и достигает максимума где-то между 35-м и 45-м годами жизни, после чего медленно спадает и сходит на нет на отметке 60-летнего возраста. Мы видим, что кривая уровня эстрогенов и кривая сексуального напряжения у женщины (сравните рис. 1 и 2) почти идентичны. Проведенные исследования показали, что изменения сексуального напряжения у женщины в течение ее жизни в первую очередь зависят от гормонов, вырабатываемых яичниками, а не от уровня гормонов, выделяемых надпочечниками, как считал американский ученый Кинзи.

Подытоживая результаты своих исследований, я объединила на одном графике "мужскую" и "женскую" кривые сексуального напряжения методом взаимного наложения (рис. 3).

График показывает, что кривые значительно отличаются по форме, пересекаясь в зрелом возрасте и

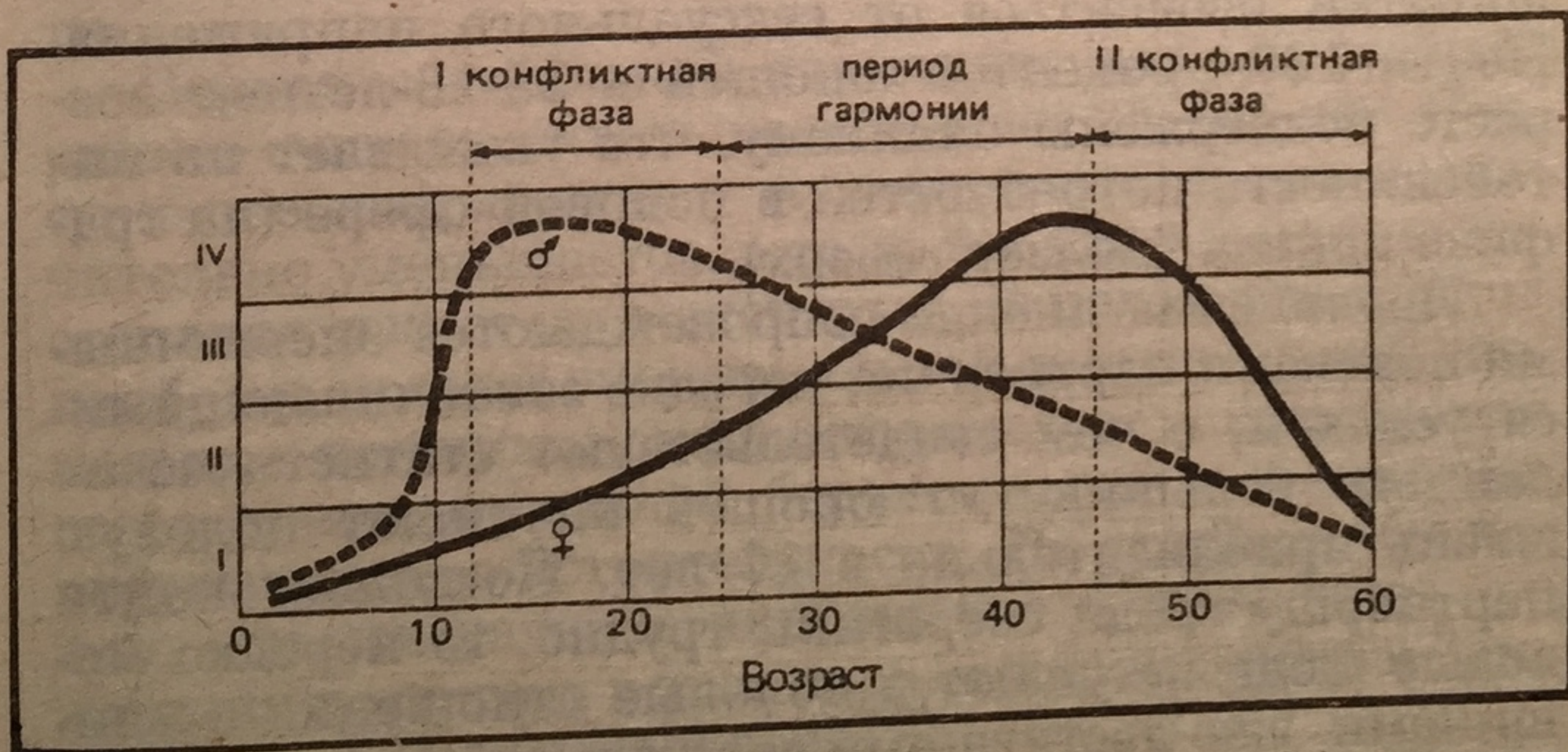


Рис. 3. Кривые сексуального напряжения у женщин (♀) и мужчин (♂): I — низкое, II — среднее, III — высокое, IV — максимальное

сильно удаляясь одна от другой в юношеском и предклимактерическом периодах. График делится на три отрезка, соответствующих возрастным периодам. Первый период — возраст 12—25 лет, когда наблюдаются большие различия в уровнях сексуального напряжения мужчины и женщины, — я назвала первой конфликтной фазой. Период с 25 до 45 лет, когда кривые сексуального напряжения у женщины и мужчины достигают максимального уровня, можно считать периодом сексуальной гармонии. Период после 45 лет, когда "мужская" и "женская" кривые так же резко удалены одна от другой, как и в юношеском возрасте, я определила как вторую конфликтную фазу.

Анализ кривых позволяет отчасти понять причины многих недоразумений и конфликтов, возникающих между партнерами в их совместной половой жизни. К кривым сексуального напряжения мы еще не раз будем возвращаться в последующих разделах книги. Поэтому ограничусь пока лишь общей характеристикой сексуального напряжения и его изменений в течение жизни человека и постараюсь вкратце объяснить их влияние на сексуальные отношения партнеров.

Первая конфликтная фаза охватывает, как я уже подчеркивала, период с 12 до 25 лет. С начала полового созревания сексуальное влечение у подростка быстро достигает своего максимального уровня. Уже с 12—16 лет поллюции в сновидениях и онанизм представляют непроизвольные, а затем и осознанные попытки избавиться от сексуального напряжения. Почти 100 процентов юношей в 15-18-летнем возрасте подвержены онанизму, что указывает на интенсивность потребностей в половой сфере (на графике кривая "ползет" вверх).

Проявления либидо сопровождаются энергичными поисками партнерши, нередко заканчивающимися успехом, о чем свидетельствуют статистические данные: большинство юношей начинают половую жизнь приблизительно в 17 лет. Поскольку найти партнершу среди сверстниц трудно, то нередко молодые люди вступают в половые отношения с женщинами, уже достигшими сексуальной зрелости. Резкий рост сексуального напряжения у юношей в данном возрасте настолько сильно воздействует на ор-

ганизм, что ограничивает развитие их эмоциональности. Эмоционально-психическое развитие попросту не успевает за физическим.

У девочек в возрасте от 12 до 16 лет сексуальное напряжение сравнительно низкое и половая возбудимость, естественно, небольшая. Поскольку чувствительность сексуальных рецепторов (нервных окончаний на коже, сосках груди и половых органах) еще не развита, то и нет большой потребности в физических чувственных ощущениях. Восполняется эта "физиологическая недоразвитость" сексуальной чувствительности интенсивным развитием эмоциональности, проявляющейся в стремлении превратить мальчика в свою "собственность". Ввиду небольшого уровня сексуального напряжения девочки прибегают к мастурбации значительно реже, чем мальчики к онанизму (всего около 20 процентов). Девушка моложе 16 лет, вступившая в половую связь под нажимом ухаживающего за ней юноши, чаще всего не испытывает сексуального удовлетворения. Именно поэтому она не стремится к физической близости, несмотря на интенсивность своих эмоциональных переживаний.

У 18—25-летних мужчин, достигших полного сексуального развития, начинает постепенно развиваться эмоциональность, а у молодой женщины в этом возрасте интенсивному расцвету эмоциональности сопутствует постепенное пробуждение чувственности.

Период сексуальной гармонии, как мы договорились считать, охватывает возраст 25—45 лет. Сексуальное напряжение у мужчин в это время незначительно уменьшается, в то время как у женщины постепенно растет до максимума. В целом это период наиболее полной эмоциональной и сексуальной гармонии, и источник конфликтов следует искать прежде всего в нежелательной беременности и трудностях окружающей действительности. На графике мы видим, что сексуальное напряжение и у мужчин, и у женщин достигает в этот период жизни отметки "высокое" или "максимальное".

Вторая конфликтная фаза наступает после 45 лет. Сексуальное напряжение у мужчины после 35 лет

медленно, но неуклонно снижается, достигая среднего уровня на рубеже 45-55 лет. У женщины в этот период сексуальные возможности довольно высоки. Сексуальное напряжение у нее по-прежнему поддерживается в границах максимального. Таким образом, расхождения в сексуальных потребностях и возможностях снова становятся одним из главных источников конфликтных ситуаций, которые нередко ведут к распаду браков. Женщины в этом возрасте склонны принимать ухаживания молодых партнеров, переживающих "взлет" своих сексуальных потребностей. Вместе с тем мужчины начинают проявлять интерес к очень молоденьким девушкам, для которых характерны сравнительно скромные сексуальные запросы.

У мужчин и женщин, которым за пятьдесят, сексуальное напряжение понижается до среднего уровня, и возникавшие ранее конфликты на сексуальной почве постепенно теряют свою актуальность, уходя в прошлое.

Свои рассуждения я преднамеренно ограничиваю (для лучшего понимания) анализом только одного элемента — сексуального напряжения, абстрагируясь от таких достоинств молодого партнера (или партнерши), как красота, развитость мускулатуры и других.

Приведенная выше схема основана, разумеется, на средних показателях сексуального напряжения и не исключает в отдельных случаях проявления индивидуальных особенностей личности: например, большой сексуальной возбудимости у очень молоденькой девушки или высокого сексуального напряжения у мужчины, которое держится на стабильном уровне иногда до очень преклонного возраста.

реднего
период
Сексу-
ержива-
ом, рас-
можнос-
очников
ведут к
склонны
пережи-
бностей.
интерес
их харак-
запросы.
сят, сек-
о уровня,
льной по-
уходя в

ничиваю
о одного
агируясь
или парт-
ры и дру-

меется, на
ения и не
ия инди-
мер, боль-
поденькой
ояжения у
ом уровне



Юношеская любовь



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ И ЧУВСТВЕННЫЙ МИР ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ

Первая конфликтная фаза делится на два периода: первый — с начала полового созревания, то есть приблизительно с 12 лет, до 17 лет, когда отношения между представителями противоположных полов еще неуклюжи и сложны. И второй — с 17 до 25 лет, когда юноша и девушка начинают идти по жизни "в ногу", стремясь совместными усилиями устроить свою эмоциональную и сексуальную жизнь.

Как я уже отмечала в предыдущем разделе, у мальчиков чуть ли не с момента достижения половой зрелости сексуальное напряжение за короткий промежуток времени доходит до максимального уровня, что соответствует большим возможностям в завязывании сексуальных контактов.

В этой фазе развитие эмоциональности мальчика еще не выходит за рамки отцовской любви и дружбы с ровесниками своего пола. К девочкам-сверстницам мальчики относятся с некоторым недоверием, а сексуальное напряжение снимается у них непроизвольным семяизвержением во время эротических сновидений или онанизмом.

У девочек при низком уровне сексуального напряжения значительно раньше начинает проявляться стремление к эмоциональной любви, когда они ищут партнера, которого можно превратить в "собственность", не испытывая при этом потребности в половой близости. Механизмы сексуальной возбудимости

у них еще несовершенны. Развитие эротической чувствительности и нормальной функции многочисленных рецепторов кожи и половых органов — длительный и очень сложный процесс, и богатая эмоциональность помогает девочкам легче перешагнуть порог детства.

Мальчик, который в этот период испытывает чрезмерное сексуальное влечение, ищет общения с девочками с интересом и любознательностью неопытного щенка (как образно выразилась одна из моих молодых пациенток). Прикоснуться, посмотреть — этим занято его воображение.

У юноши появляется неосознанная тяга к физической близости с целью снятия сексуального напряжения, хотя его эмоциональность находится в зачаточной стадии развития. При этом он избегает брать на себя какие-либо обязательства или давать обещания, поскольку девушка для него в этот период жизни — лишь объект, открывающий новизну чувственных познаний. Замечено, что чем сообразительнее и начитаннее юноша, тем искуснее он может изобразить видимость любви. Быстро сориентировавшись и поняв, что ради достижения намеченной цели надо активнее воздействовать на воображение девушки, он заучивает набор фраз о любви, шантажирует свою партнершу тем, что перестанет с ней встречаться, если она "не захочет доказать ему свою любовь", и т. п.

Все эти более или менее достойные средства пускаются в ход, чтобы добиться желанной цели, на которую устремлены все его помыслы — полового сношения с женщиной. Чтобы не быть голословной, приведу два отрывка из писем старшеклассниц.

"Он говорил, что я должна ему отдаться, — пишет одна девушка. — Приносил мне различные английские журналы, из статей которых вытекало, что молодежь на Западе живет очень раскованно и половые связи между молодыми никого не удивляют. Объяснял мне, что, находясь рядом, все время вынужден сдерживать свои желания и это закончится в конце концов неврозом. Уверял, что я слишком красива, чтобы сохранить невинность до замужества".

А вот другое описание переживаний, которые выпали на долю 16-летней девушки во время летних каникул: "Мы идем лесом, а точнее по тропинке, потому что прямо через лес я не захотела с ним идти. Он ежеминутно заглядывает мне в глаза, я улыбаюсь и вижу, что ему тоже смешно. Задерживаемся возле небольшого пруда. Из-за деревьев выбегает — словно спешит к нам навстречу — маленькая косуля и мгновенно исчезает. Неужели рядом со мной тот самый парень, о котором я столько мечтала? У него чудесные серые глаза, и он нравится мне больше всех на свете. Он уже взрослый, ему девятнадцать лет, и у него есть паспорт. Вацек кладет руку на мое плечо, и я чувствую, как мне с ним хорошо. Мы идем молча, я не убираю его руку и слегка поглаживаю ее. Останавливаемся. Вацек спрашивает, о чем я думаю. Я отвечаю, что восхищаюсь им. "Мною?" Замечаю удивление на его лице. Продолжаем наш путь, хотя я не знаю, куда мы идем. Вацек садится под дерево, притягивает меня к себе. Вначале я сопротивляюсь, но затем уступаю, так как верю, что он ничего плохого мне не сделает. Мы ложимся на траву — как в кино — и я смотрю на верхушки деревьев, а он, заметив мою задумчивость, говорит, что я хочу от него избавиться. Отвечаю, что это неправда — ведь я так сильно его люблю. Вацек меня целует, я не протестую — первый поцелуй в моей жизни. Но я не хочу давать ему другого доказательства любви. Мы поднимаемся с травы и идем дальше. Он молчит, а я думаю обо всем этом. Это его "будь моей" — конец света! Говорю ему, что он сумасброд. Отвечает, что я не права, что у него все в порядке. Просит, чтобы я хотя бы присела рядом с ним. Соглашаюсь. И повторяется то же самое — я постоянно говорю "нет", потому что просто боюсь этого. Встаю и наблюдаю за ним. Он говорит, что поссорится со мной, я отвечаю, что нас ничто не связывает и он волен поступать так, как ему заблагорассудится. Я ухожу, выбирая кратчайшую дорогу к бабушкиному дому, и слышу, как он бросает мне вслед: "Ты еще ребенок, прощай и больше не попадайся мне на глаза..." "Ну и что, — пишет девушка в конце письма, — как вам нравятся мои каникулы? Сейчас-то я уже понимаю: Вацек был прав, потому что все парни одинаковы".

Если девушка уступает, то обычно одним "доказательством любви" дело не заканчивается, за ним следуют другие, а затем наступает беременность. И возникает вопрос: как жить дальше?

А юноша — если ему удастся склонить к сожительству девушку его возраста — вскоре убеждается, что его партнерша не развита в сексуальном отношении и слишком холодна. У него быстро пропадает к ней интерес, он обвиняет ее в половой холодности, которую считает чуть ли не врожденным недостатком, и переключает свое внимание на другую, "легкую добычу". Если он к тому же обладает большим темпераментом и ему так и не удалось встретить мудрую партнершу, то в его жизни закрепляется крайне упрощенный и обедненный стереотип физической "мини-любви". Нередко бывает, что он не расстается с ним и в зрелом возрасте, выступая в амплуа соблазнителя, ведущего "счет" доверившимся ему девушкам и неспособного на полноценную любовь, предполагающую не только физическую, но и эмоциональную близость.

Случается, что мужские черты характера у такого "волокиты" выражены довольно слабо, так как в эмоциональном развитии он остается на уровне ребенка. Поэтому мужчина стремится компенсировать чувство собственной неполноценности всяческим выпячиванием своих достоинств в области секса. Именно таким героем в литературе является, по мнению Э. Фромма, знаменитый Дон Жуан, который постоянно демонстрировал физическую силу в сексуальных утехах, поскольку не был уверен в своей мужественности.

Бывают и такие ситуации, когда 16—17-летний юноша встречается, например, с партнершей зрелого возраста. По ряду причин первый сексуальный опыт молодого человека, начинающего половую жизнь с такой женщиной, позволяет ему избежать некоторых нежелательных последствий. Во-первых, он не может "обидеть" свою партнершу, потому что она опытнее его, и, во-вторых, все заботы, связанные с возможной нежелательной беременностью, женщина зрелого возраста берет в основном на себя. Развита в сексуальном отношении партнерша учит своего моло-

дого друга, как ласкать женщину, чтобы она могла испытать максимальное удовлетворение от половой близости. Общась с ней, он постигает науку поцелуев, ласк, овладевает искусством любви, что позволяет ему понять необычайное богатство и сложность женских чувств, а также отбросить ложный взгляд (в будущих контактах со своими ровесниками), что после поцелуя обязательным "доказательством любви" со стороны девушки должно быть... ее согласие на половой акт.

Любовное приключение с женщиной зрелого возраста напоминает укороченную дистанцию, которая дает молодому человеку прийти к финишу, минуя долгий и трудный путь обучения науке любви со сверстницей. Однако такая связь имеет один очень существенный недостаток: познание нюансов и особенностей секса не сопровождается в этом случае развитием эмоциональности. В любви ровесников партнеры выкладываются до конца, подходя к ней со всей возможной серьезностью, тогда как женщина зрелого возраста относится к своему молодому любовнику отчасти как к ребенку — слегка снисходительно, никогда не ставя его в равное положение с собой.

В известном памятнике мировой литературы — греческой повести "Дафнис и Хлоя", написанной Лонгом во II веке, рассказывается о приключениях и истории любви неопытных молодых людей — пастуха Дафниса и пастушки Хлои. Одна из героинь произведения — их сексуально искушенная соседка — говорит: "Любишь Хлою ты, Дафнис: это я узнала ночью от нимф; явившись во сне, они мне рассказали о слезах вчерашних твоих и мне приказали спасти тебя, научив делам любовным. А дела эти не только поцелуи и объятия и не то, что делают козлы и бараны: другие это скачки, и много слаще они тех, что бывают у них, ведь наслаждение даруют они куда более длительное. Так вот, если хочешь избавиться от мук и испытать те радости, которых ты ищешь, то отдай себя в руки мои, радостно стань моим учеником; я же в угоду нимфам всему тебя научу".

Союз зрелой женщины и молодого парня, несмотря на высокое — у обоих — сексуальное напряжение,

непрочен, и, как правило, умирает "естественной смертью", когда партнер утолит сексуальный голод. Эта связь с самого начала обречена на непродолжительность, так как с возрастом молодой человек ищет партнершу, разделяющую его интересы и взгляды на жизнь.

Известны также опасные, а иногда и просто преступные способы снятия избыточного сексуального напряжения. Я имею в виду коллективные нападения подростков на девушек и взрослых женщин, их изнасилование. Побудительной силой этих противоправных действий выступает, между прочим, и очень сильное половое влечение (гиперсексуальность), не контролируемое механизмом психического торможения. Эффективность этого механизма не в последнюю очередь зависит от воспитания и уровня культуры среды, в которой растет и развивается подросток.

Когда смотришь документальные киноленты о процессах по делу об изнасиловании, то невольно напрашивается мысль: а не несет ли во многих случаях определенную долю вины за случившееся сама жертва? Возможно даже, что слово "вина" относится не столько к самой пострадавшей от насильников, сколько к ее родителям и воспитателям.

Во времена моей молодости трудно было даже представить, чтобы молодая девушка, случайно познакомившись с мужчиной, согласилась сразу отправиться с ним на прогулку, посетить кафе, ресторан или поехать на отдых в безлюдные места. Бывали случаи, когда родители не позволяли своим дочерям встречаться с кавалерами без провожатых, например "спутницы-компаньонки", присутствие которой защищало от физической агрессии со стороны представителей сильного пола.

Сейчас нам смешно об этом вспоминать. Девушки ездят с незнакомыми молодыми людьми на экскурсии, завязывают случайные знакомства с мужчинами на улицах, соглашаются пойти с ними "погулять" в лес или "весело провести время" в чужой квартире. Им кажется, что, поступая таким образом, они идут в ногу с прогрессом и современностью, и возмущаются, если им скажут, что их поведение недопустимо легкомыслен-

но. К сожалению, многие родители также не отдают себе отчета в том, что их дочери играют с огнем, и считают излишним заводить с ними беседы на эти темы.

Юноше порой очень трудно бороться со своим половым влечением, девушка должна знать, что ее бездумное поведение может стать поводом к изнасилованию, и если она не хочет допустить этого, то не должна доводить дело до рискованной ситуации.

Знакомясь с судебными документами и журналистскими отчетами о процессах, связанных с изнасилованиями, мы, к сожалению, убеждаемся, что в подавляющем большинстве потерпевшие соглашались пойти с почти незнакомым человеком и в лес погулять, и выпить чашечку кофе у него дома, и "осмотреть достопримечательности" в таких местах, где они почему-то оказывались единственными экскурсантами, и т. п.

Я считаю, что широкая популяризация знаний о физиологических процессах, происходящих в организме в юношеском возрасте, должна заставить девушку быть более осторожной с парнем, внимания которого она так настойчиво добивалась.

Родителям, когда возникают конфликты с детьми-подростками, не следует проявлять слишком большую настойчивость, доказывая свою правоту, если ценой явится потеря доверия ребенка. Это доверие крайне необходимо родителям, но в нем вдвойне нуждаются их дети, вступающие в жизнь и не подозревающие о существовании "капканов", в которые они могут угодить.

Прогресс и равноправие подростков обоих полов в области секса значительно опередили процесс познания законов физического и психического развития молодых людей, оставив девушек в какой-то степени "безоружными" против "сексуальной агрессии". Именно их легкомысленность в общении со сверстниками, которые не в силах обуздать высокое сексуальное напряжение, иногда побуждает юношей совершать необдуманные поступки. В результате — вынесение приговоров в зале судебных заседаний, крушение жизненных планов и надежд на будущее.

Девушка-подросток в период полового созревания (13—17 лет) в проявлении своей эмоциональности ведет себя как вполне сложившаяся женщина. Ее женская психика на протяжении всей жизни будет доминировать над физической стороной переживаний. Уже в школьном возрасте девочка возится с куклами, котятами, щенками, желая охватить своей "материнской" любовью весь окружающий мир. В момент, когда на орбите ее эмоциональных интересов появляется мальчик, она и его стремится превратить в своего постоянного подопечного.

В несостыковке подходов и взглядов подростков в возрасте до 17 лет на юношескую любовь изначально заложен источник многих конфликтов и недоразумений. Юноша, как я уже отмечала, пытается тем или иным способом найти объект для снятия сексуального напряжения, в то время как девушка рисует в своем воображении картины любви и верности. Она ищет у своего избранника мужского понимания, поддержки и дружбы, не имея ни малейшего представления о том, что все это недостижимо в юном возрасте. Часто эмоциональные разочарования приводят к комплексам и расстройствам психического состояния или же девушка приходит к выводу: раз все парни одинаковы, то следует, видимо, примириться с действительностью и уступить (забывая, что за последствия придется отвечать только ей).

Дополнительные трудности в юношеских конфликтах создаются расшатывающимися связями детей и родителей, преклонением перед авторитетом ровесников и единодушным мнением подростков — юношей и девушек, — что взрослые безнадежно отстают, ничего не понимают и ни в чем не разбираются. Это еще хорошо, если после ошибок неудачной юношеской любви от нее останутся в памяти только неприятные воспоминания. Не надо забывать, что этот возраст характеризует психическая неустойчивость, обусловленная происходящими в организме гормональными изменениями; эмоциональные потрясения у менее уравновешенных девушек могут даже заставить их решиться на самоубийство. К сожалению, такие случаи перестали быть редкостью.

И в этом таится наибольшая опасность раннего подросткового периода. Опасность, заключающаяся в избыточной эмоциональности у девушек и ее неразвитости, а нередко и полном отсутствии у юношей.

Многие романтические истории между подростками, вероятно, не закончились бы драматично, если бы молодые люди больше знали о своих реакциях и потребностях: в частности, о том, что представления о любви юношей и девушек в период их эмоционального созревания диаметрально противоположны, что согласие девушки начать половую жизнь является для нее действительно доказательством любви, тогда как для подростка это просто цель, к достижению которой он стремится, прилагая всевозможные старания. Это также и точка отсчета, начиная с которой юноша, добившийся своего, теряет, как правило, интерес к партнерше. Знание особенностей реакций в этом возрасте позволило бы молодым людям сравнительно бесконфликтно миновать юношеский период — до того момента, когда юноша начнет созревать в эмоциональном плане, а девушка расцветет физически, что уравнивает их шансы в любви.

В жизни случается, что девушки 16—19 лет нередко завязывают эмоциональные контакты с мужчинами намного старше себя, с 30—40-летними партнерами. Мужчина после 40 лет переживает полосу заметного угасания своих физических сексуальных возможностей, но одновременно обладает богатым опытом в общении с женщинами, хорошо знаком с особенностями их психики, предъявляемыми требованиями и физическими реакциями.

В представлениях молодой девушки о любви такой партнер выглядит почти идеально. Он романтичен, обходителен, дарит цветы, горазд на комплименты, приглашает в кино, театры и рестораны, преподносит тщательно подобранные щедрые подарки. Он красиво говорит о любви, ценит музыку, понимает душевное настроение и заботы окружающих его людей, но главное — не бросается грубо на партнершу, стремясь побыстрее овладеть ею. Он умеет ласкать, целовать, обучает тайнствам любви и переходит к интимным половым отношениям лишь тогда, когда пробудившаяся в девушке чувственность вызывает у нее

потребность в этом. Короче говоря, взрослый мужчина дает партнерше все то, чего она не находит у своих ровесников и чего от них подсознательно ждет.

На первый взгляд девушке в паре с таким идеальным партнером вроде бы и желать больше нечего. Однако здесь сразу же необходимо сделать ряд оговорок. У мужчин в этом возрасте, как я подчеркивала, сексуальные возможности угасают и этот спад будет постепенно прогрессировать. В то же время девушка, введенная в мир секса опытным партнером, быстро развивается и ее требования начинают возрастать. Когда она к 30 годам достигает расцвета своих сексуальных возможностей, ее партнер, миновав 50-летний рубеж, в принципе заканчивает свою активную сексуальную жизнь. Поэтому, как и в паре юноша — зрелая женщина, союз молодой девушки со взрослым мужчиной непрочен, поскольку лишен совместного будущего. Тем не менее следует признать, что "приобретения" первой любви в процессе познания секретов сексуальной жизни оказывают в дальнейшем определенное влияние (причем не обязательно отрицательное) на жизнь молодой женщины.

Девушка, перенявшая опыт своего зрелого друга, сумеет, например, наладить сексуальные отношения со своим будущим мужем, так как она уже знает, чего можно и необходимо от него требовать. Пара: молодая девушка — зрелый мужчина имеет еще одно преимущество по сравнению с парой: молодой парень — взрослая женщина. Я имею в виду, что во втором случае партнер — ведомый, подчиняющийся наставлениям женщины, а такой порядок вещей, как правило, не очень нравится мужающим юнцам, которые начинают тяготиться материнской опекой.

Молодой парень с неопределенными жизненными планами всего-навсего ровесник и поэтому обычно не вызывает у своей подруги ни восхищения, ни уважения. А в жизни женщины одним из самых важных моментов, благоприятствующих любви, является пробуждение воображения и появление чувства восхищения партнером. Он должен нравиться, быть известным, популярным, чтобы женщина могла им восхищаться и гордиться. В мужчине зрелого возраста, учитывая его должность, материальное положение

и перспективы продвижения по службе, конечно, легче найти воображаемые достоинства, чем в своем ровеснике.

В ПОИСКАХ ОБЩЕГО ЗНАМЕНАТЕЛЯ

Вчерашние подростки, достигнув 18—19 лет, превращаются в мужчин и женщин и вступают в период юношеской любви. Между ними возникают дружеские и эмоциональные контакты. В этом возрасте уже предпринимаются попытки найти пару для совместной жизни. Во время учебы в старших классах школы, в студенческие годы или в начале самостоятельной трудовой деятельности молодые люди выбирают своих избранников или избранниц — нередко на всю жизнь.

Казалось бы, теперь, когда позади остались острейшие конфликты, характерные для периода полового созревания, дальнейшая жизнь должна быть безмятежной. К сожалению, в любом возрасте есть свои сложности и заботы.

И вот на первый план выдвигается вопрос — когда начинать совместную половую жизнь? Родители и школьные преподаватели предлагают целый набор средств для подавления "низких животных инстинктов", "обуздания" сексуального влечения у молодых: активные занятия спортом, утренняя зарядка, холодный душ, занятия в различных научно-технических кружках и т. д. Но многие исстари сложившиеся взгляды на решение этой проблемы не выдержали испытания временем, так как продемонстрировали оторванность от реальной жизни, неприемлемость в сегодняшних условиях развития общества.

Доктор Анджей Ячевский, автор ряда научных работ по сексологии, провел анкетирование профессиональных спортсменов, занимающихся различными видами спорта, попросив их ответить на вопрос: чем они занимаются охотнее всего после долгого дня изнурительных тренировок? Оказалось, что большинство опрошенных дали приблизительно один и

тот же ответ: принимаю душ, основательно ужинаю и отправляюсь к своей девушке. Как выяснилось, занятия спортом и гимнастические упражнения — как средство ограничения и уменьшения сексуального напряжения — не оказывают приписываемого им воздействия. Занятия всеми видами спорта, несомненно, играют огромную роль в гармоничном физическом развитии молодежи, но они не годятся в качестве лекарства для снятия сексуального напряжения.

Другой очень распространенный совет — предложение "взяться за учебу, чтобы в голову не лезли всякие глупости". Когда-то я, стремясь удовлетворить собственное любопытство, провела опрос нескольких десятков замужних и незамужних студенток, поставив перед ними вопрос: как влияет регулярная половая жизнь или отсутствие таковой на их учебу? Оказалось, что замужние женщины значительно больше времени и энергии уделяют учебным занятиям, поскольку проблемы поиска и завоевания партнера (а также и нередкие драмы на почве неудачной любви), требующие огромных затрат энергии, сняты у них с повестки дня.

Как видим, широко рекомендуемые "рецепты" ограничения сексуальных отношений весьма проблематичны и мало эффективны. С другой стороны, сексуальная свобода у молодежи выдвигает еще одну проблему — беременность и как следствие неустойчивого жизненного положения — ее прерывание. Незапланированная беременность и последующий аборт таят в себе самую большую опасность для молодой женщины.

Таким образом, образуется узел, развязать который совсем непросто. На американском континенте, в странах Западной Европы и Скандинавии существует широко распространенная практика использования любовных ласк, заменяющих нормальный половой акт и позволяющих одновременно снять избыточное половое напряжение. Ласки такого рода делятся на два типа: некинг* — это ласки лица, губ, головы, рук, груди, одним словом, ласки до пояса";

* Некинг (ам. жаргон) — поцелуи и объятия. (Прим. пер.)

петтинг* — это тоже ласки, поцелуи, раздражения эрогенных зон, но уже ниже пояса, включая взаимные ласки половых органов без полового акта.

По данным американских социологов, эти типы ласк очень популярны, отдельные пары даже годами ограничиваются исключительно петтингом с одним или разными партнерами. Среди американских врачей раздаются голоса, предупреждающие об опасности длительного использования таких форм совместной половой жизни, поскольку не исключена возможность закрепления устойчивых условных рефлексов, "угрожающих" нормальным половым контактам.

Подобные опасения можно в полной мере отнести к любому другому проявлению нормальной половой жизни, если оно постоянно реализуется только в одной неизменной форме. Чувство зрения играет огромную роль в любви, но если имеет место одно лишь "поедание глазами", то приходится говорить о половых отклонениях, поскольку сексуальный контакт партнеров сводится лишь к зрительным ощущениям и зрительные раздражители "доводят" организм до снятия сексуального напряжения без полового акта.

Таким же отклонением считаются оральные** ласки (доведение до оргазма посредством раздражения половых органов поцелуями), если они применяются в качестве единственной формы снятия сексуального напряжения. Вместе с тем эти ласки не противопоказаны, когда партнеры прибегают к ним в процессе любовных игр, предшествующих коитусу, или в юношеском возрасте заменяют ими сам половой акт, так как это одна из форм интимных отношений, обогащающая совместную половую жизнь и пробуждающая сексуальную чувствительность у молодых женщин.

В нашем обществе (речь идет не только о молодежи) культура секса находится в зачаточном состоянии, если не сказать — практически отсутствует. Неудивительно, что предложение "переспать" следует сегодня сразу же после двух-трех поцелуев.

* Петтинг (англ. разг.) — ласки. (Прим. пер.)

** Оральный — ротовой. (Прим. пер.)

Одна из главных целей моей книги состоит в попытке познакомить читателя с огромным богатством, разнообразием и культурой ласк. Именно поэтому так широко представлен раздел, затрагивающий значение и роль чувств в любви, а описание техники ласк дается с детальными пояснениями. При этом я сознательно не принимала во внимание находчивость и природную смекалку тех, кто будет читать книгу, памятуя о том, что эти замечательные качества и воображение — неважные помощники и советчики в области секса, в чем я не раз убеждалась в своей врачебной практике.

Хочу также заметить, что слова "некинг" и "петтинг" повсеместно используются для обозначения разнообразных форм ласк, а не как названия половых извращений. Ввиду удобства этих терминов я буду ими пользоваться, говоря о культуре сексуальных контактов. Точка зрения многих сексологов, что некинг и петтинг могут выполнять вспомогательную роль на начальной стадии любви, предшествующей переходу к совместной половой жизни, а также выполнять функции школы сексуальной культуры, находит подтверждение и в моих научных наблюдениях.

Ласки, отдаляющие момент полового удовлетворения и полной физической близости партнеров, позволяют женщине развивать эмоциональность своего избранника. При этом она получает в свое распоряжение запас времени, требующийся для достижения этой цели, так как мужчина, не получив от партнерши быстрого согласия уступить его настойчивости, начинает "ходить возле нее кругами", проявляя интерес к рисуящимся в его воображении отдаленным перспективам полного удовлетворения своих сексуальных желаний. Одновременно он, как правило, и не думает об имеющейся возможности поменять партнершу. В этот период (в основном от 16 до 20 лет) партнер заставляет свое воображение трудиться "на полную катушку", придумывая все новые и новые ласки, хотя бы частично утоляющие его сексуальный голод.

Долгий путь познания мужчиной женского тела превращается одновременно в школу любви для женщины — она получает все необходимое для наиболее полного сексуального развития. Перед молодыми

партнерами впереди целая жизнь, и они должны довести свои интимные отношения до совершенства, уметь разнообразить и обогащать любовь, чтобы она не знала монотонности и не слишком быстро утратила краски новизны. Еще Бальзак подметил, что любовь, добытая за два дня, умирает в течение следующих двух дней, завоеванная в течение месяцев — живет месяцы, но если ради нее потрачены годы, то ей гарантирована долгая жизнь.

В студенческих клубах, где во время чтения лекций я затрагивала вопрос о богатстве сексуальных ласк, которые должны достаточно долго предшествовать совместной половой жизни, мне обычно подавали многочисленные записки, содержание которых сводилось, в общем, к одному: женщины не имеют ничего против разнообразных ласк "вместо", но как быть представителям сильного пола, если они испытывают после таких "игр" неприятные боли в паху и в низу живота? Да, интенсивное наполнение кровью (гиперемия) мужских половых органов, вызванное сексуальным возбуждением, может привести к появлению болей в паху, нижней части живота и яичках. Такие боли часто принимают за симптомы того или иного заболевания, хотя причиной этих болезненных ощущений является длительная гиперемия. Понятие сексуального напряжения обычно осуществляется самопроизвольно — во время ночных поллюций, сопровождающих эротические сновидения. Если партнеры уже приобрели значительный опыт в применении разнообразных взаимных ласк, то в процессе "любовных игр" вполне допустимо извержение спермы с последующим оттоком избытка крови от мужских половых органов. В разделе, посвященном роли органов чувств (обонянию, осязанию и др.), я более подробно останавливаюсь на особенностях различных методов, используемых для достижения оргазма у мужчин и женщин.

Хотелось бы подчеркнуть и другие положительные аспекты некинга и петтинга на начальном этапе развития взаимного чувства. Помимо такого существенного преимущества, как максимальное продление срока "завоевания" женщины мужчиной, которое позволяет ей использовать свой "сексуальный магнит"

для пробуждения в мужчине любовного томления, нежности, а также развивать его воображение и фантазию, у некинга и петтинга есть еще одно достоинство — предохранение от нежелательной беременности в тех случаях, когда партнеры еще не научились предохраняться другими способами. Но надо иметь в виду, что все так называемые поверхностные ласки, и прежде всего прикосновение мужского полового члена к клитору и промежности, может, в случае извержения семени, привести к беременности даже у девственницы. По этой причине следует соблюдать максимальную осторожность, заботясь о том, чтобы сперма не попала на слизистую оболочку, так как сперматозоиды очень легко проникают с половых губ во влагалище.

Можно привести еще один серьезный аргумент за овладение партнерами на начальном этапе любви всем арсеналом любовных ласк, заменяющих половой акт. Возможно, что молодоженам нередко потребуются прибегать к ним в дальнейшей супружеской жизни: например, во время длительного полового воздержания в предродовой и послеродовой периоды, которое, как правило, плохо переносится мужчиной, привыкшим к регулярным половым сношениям. Не следует также забывать, что вынужденное воздержание дает предлог для поиска другой женщины — ситуация неприятная для жены, так как именно во время беременности она в большей мере нуждается в заботе со стороны мужа.

За многие годы работы в гинекологической консультации я убедилась, как много браков распадается на сексуальной почве. Врачам известно, как жестоко обращаются иногда "изголодавшиеся" мужья со своими женами, только что вернувшимися из роддома. Разве может женщина сохранить здоровье, если спустя неделю или даже раньше после родов муж принуждает ее к половому сношению, после чего она попадает в больницу с тяжелым воспалением матки или яичников.

Супругам можно дать только один совет — они должны во время вынужденного полового воздержания обратиться к ласкам, заменяющим нормальный половой акт. Если этим искусством они овладели во

время зарождения взаимного чувства, когда такие ласки наиболее привлекательны в силу невозможности (по разным причинам) коитуса, то тогда возвращение к ним в период беременности или вынужденного полового воздержания не составит для них большого труда. А обучение другим формам совместной половой жизни, когда внешность и фигура женщины теряют свою привлекательность, вряд ли пробудит интерес к ласкам.

Супружеским парам с многолетним стажем, хорошо знающим свои сексуальные привычки и потребности, не следует рекомендовать полное воздержание, так как подобные советы обычно не достигают цели; речь может идти только о смене любовных ласк.

В супружеской жизни есть еще один период, когда некинг и петтинг приобретают неоценимое значение — так называемая "супружеская осень". В большинстве случаев партнеры стареют неодновременно, и многие прочные браки распадаются, если утрачиваются эмоциональные связи из-за импотенции супруга или неспособности женщины продолжать половую жизнь (что случается реже).

В период "отцветания", когда у мужчины появляются трудности с эрекцией полового члена, он еще долгое время сохраняет способность к семяизвержению и может испытывать оргазм. Точно так же и женщина, которая не в состоянии вести нормальную половую жизнь из-за болезненных изменений во влагалище или осложнений после хирургической операции, реагирует на ласки, и у нее сохраняется чувствительность клитора. Восполнение сексуального "дефицита" нежностью и ласками позволяет пожилым супругам безболезненно миновать этот период их совместной жизни.

Итак, мы проследили путь от рождения любви до "поздней осени" супружества и убедились, что ласки и "сексуальные игры" — не разврат, который предлагается и без того, как многие считают, распущенной молодежи, а школа сексуальной любви и средство, позволяющее устранять конфликтные ситуации на протяжении всей совместной жизни мужчины и женщины.

да такие
невозмо-
огда воз-
и вынуж-
т для них
и совмест-
тура жен-
ид ли про-

ажем, хо-
и потреб-
держание,
ают цели;
к ласк.

иод, когда
е значение
в большин-
ременно, и
утрачива-
ии супруга
ь половую

ны появля-
на, он еще
мязверже-
о так же и
ормальную
ений во вла-
еской опера-
няется чувс-
ексуального
оляет пожи-
от периодих

ия любви до
сь, что ласки
который пред-
распущенной
и средство,
ситуации на
кчины и жен-



Интимный мир любви



ВООБРАЖЕНИЕ

Стендаль в своей книге "О любви" написал: "Любить — это значит испытывать наслаждение от возможности видеть, прикасаться, ощущать всеми органами чувств любимое существо, одарившее нас своей любовью".

В сексуальной любви органам чувств принадлежит главенствующая роль. Органы зрения и слуха передают сигналы к центрам в головном мозге, которые ведут сексуальными механизмами. Орган обоняния способен пробуждать в сознании интимные ощущения. Психофизический эффект воздействия обоняния является одной из причин, заставляющих работать воображение. На орган вкуса и чувство осязания возложена задача воспринимать внешние физические раздражения (воздействия) — без этого были бы невозможны непосредственные контакты партнеров, при которых раздражаются рецепторы (чувствительные нервные окончания), заложенные в тканях и органах всего тела, и внешние воздействия трансформируются затем в нервные импульсы, поступающие в центр оргазма, расположенный в головном мозге. Когда к этому процессу подключается чувство осязания, психика на время должна "отступить в тень": партнерам можно от души посочувствовать, если этого по той или иной причине не происходит. Контролирующее воздействие психики на организм в этот момент нежелательно, так как оно может привести к отклонениям в функционировании половых органов и даже стать источником неврозов на сексуальной почве.

Как я уже отмечала, зрительные, слуховые и обонятельные раздражения через органы чувств возбуждают центры мозга, управляющие сексуальными механизмами. Но сейчас выяснилось, что свою лепту в этот процесс вносят также и психические воздействия, причем независимо от чувственных рецепторов. Я имею в виду возникающее в нашем воображении ассоциативное видение определенных форм, цветов, восприятие звуков или запахов, воздействующее непосредственно на центр оргазма. Таким образом, мы имеем дело с очень сложной сигнальной системой и разнообразными проводящими путями, по которым нервные импульсы поступают в соответствующий нервный центр.

В лабиринте человеческой психики пути сексуального поведения относятся к наиболее запутанным, и нужна постоянная работа мысли, чтобы они не завели в тупики жизненных катастроф и разочарований. Одним словом, в области психики и эмоциональности необходима активная мыслительная деятельность, но вместе с тем она категорически противопоказана в момент физических сексуальных ощущений — то есть складывается совсем нелегкая ситуация, которую надо оценить и понять.

Говоря о рождающихся в воображении определенных формах, цветовых образах или звуковых эффектах, мы затрагиваем сферу творческого мыслительного процесса, охватывающего как отдельные простейшие элементы сексуальных импульсов, так и всю жизнедеятельность человека, включая определенные бытовые ситуации. Воображение в любви — мощная побудительная сила, обеспечивающая и поддерживающая ее прочность, но воображение необходимо развивать.

Уже в раннем детстве, в ребячьих играх и развлечениях, начинает формироваться воображение человека. И часто родители, вместо того чтобы помогать ребенку развиваться, закармливают его множеством игрушек, действуя по принципу "лишь бы дитя не плакало". Это ошибочная точка зрения на воспитание детей! Ошибочная потому, что наносит вред развитию воображения ребенка. Вспомните наши чудесные детские игры в "магазин", в котором продавалась "кру-

па" из тысячелистника, камешки, песок, толченный кирпич и, конечно же, превеликое множество цветных черепков и стеклышек, которые мы бережно собирали. Мы помним гонки на санях, запряженных северными оленями, путешествия на подводной лодке "Наутилус" и бешеные скачки на мустангах через прерии, когда единственным сооружением для всех этих волнующих забав был лежавший на земле пенёк старой вербы, отполированный до блеска детскими ногами. Разве мы сможем забыть бесконечные игры в "дочки-матери" с куклами и мишкой в укромном уголке за шкафом, где располагались "дом", "больница" или школа, а на полке с игрушками стоял расписной домик для кукол с полным набором мебели, к которому мы не смели прикоснуться, боясь потревожить его красоту.

Модели автомобилей и самолетов, управляемых на расстоянии, игрушечные поезда с огромным количеством колес, железнодорожные стрелки и мосты, детально копирующие настоящие, слишком реальные, чтобы предоставить простор воображению, а ребенку прежде всего надо создать условия для фантазирования, так как для него нет большей радости, чем придумывать собственные варианты всевозможных игр. Сколько раз мне приходилось видеть на детских площадках брошенные игрушечные самолеты и ракеты, хозяева которых с увлечением рисовали тут же, на асфальте домики и комнаты, интерьеры которых украшались найденными на земле "сокровищами".

Постепенно ребенок на наших глазах вырастает из коротких штанишек и попадает в мир книг, которые будят его воображение. Он живо представляет себе героев прочитанных произведений, обстановку их домов, костюмы, переживает вместе с ними. Эти персонажи становятся ему близкими и дорогими, чуть ли не реально существующими в жизни друзьями. Робинзон Крузо, Маугли, Гулливер и Винни-Пух терпеливо ждут своей очереди на книжных полках, готовясь к знакомству с юным читателем.

Затем, когда наступает пора полового созревания, в подростке пробуждается интерес к вопросам секса и он начинает охотиться за книжками о любви, которые родители, воспитатели и педагоги тщательно от него

прячут или отбирают, разъясняя: "Это не для детей!" Чего они боятся? Пробуждения сексуального влечения! Почему-то принято считать, что игра воображения в области секса небезопасна для легко возбудимых молодых людей.

Раньше опасались только книг, предназначенных "не для молодежи". Сейчас к этим опасениям добавились запреты в отношении некоторых фильмов и телевизионных передач, но я подозреваю, что наши родители (сама я отношусь к поколению, которому уже за сорок) имели немного больше основания для беспокойства, чем нынешние папы и мамы. Даже самый хороший художественный фильм или телевизионная постановка о любви дают готовый образ, рассчитанный на среднестатистического зрителя, тогда как прочитанная книга о любви сугубо индивидуально воздействует на работу воображения. Картины, нарисованные нашим разыгравшимся, не сдерживаемым никакими рамками воображением, когда мы читаем о чувствах любовников, изображенных в романе, всегда, как мы неоднократно могли убедиться, резко отличаются от того, что показывается в киноэкранизации этого романа. Лично я просмотрела множество кинофильмов, сценарии которых основаны на хорошо известных мне книгах, но почти всегда с грустью замечала, что они имели весьма отдаленное сходство с оригиналом. В такие минуты я испытывала глубокое разочарование и чувствовала себя обманутой.

Нередко воображение играет более важную роль, чем конкретные впечатления, воспринимаемые органами чувств. Именно оно первым вводит нас в интимный мир любви. Вспомните свой первый поцелуй и томление в груди — как будет дальше? Но приходит день, когда наши мечты сталкиваются с реальностью. И что мы видим? Неуклюжее объятие, неловкое от смущения, или же чересчур резкое прикосновение губ... А затем удивление: как, и это все? "А где же неистовство страсти, рожденное воображением?" — задают себе вопрос разочарованные молодые люди. Неужели любовь действительно так бесцветна и неинтересна?

Период ожидания любви, наполненный интенсивной работой воображения, намечает перспективы

будущих любовных переживаний и ставит перед нами цель, к которой мы стремимся приблизиться. Если желание побыстрее завоевать партнера заставляет нас поспешно преодолевать дистанцию от одной ласки к другой, не оставляя времени для работы воображения, то и любовные переживания соответственно мельчают в этой спешке, оставляя поверхностный, неглубокий след в душе. Я уж не говорю о том, что сексуальное напряжение не успевает достичь интенсивности, необходимой для полной эмоциональной и физической разрядки. Цель, достигнутая таким образом, не имеет ничего общего с безумством страстей: взята высота, за которой вас может подкарауливать царство скуки.

Всякая поспешность в любви чревата роковой ошибкой. Никогда не спешите! Предоставьте возможность поработать вашему воображению! Неоценимую помощь молодым может оказать обращение к поэзии, особенно к любовной лирике. Прекрасный язык, колоритные сравнения, создающие мелодии из слов, фантастические аллегории представляют реальный фон для развития воображения читателя. Поэзия — неисчерпаемый источник самых сокровенных переживаний и любовных фантазий. Поэтические образы, как правило, больше говорят воображению женщин, чем мужчин, но чуткий любовник всегда найдет время для знакомства с творениями мастеров любовной лирики.

Не следует пренебрегать и эпистолярным богатством художественной литературы, посвященным любви. Во все времена и века писали письма знаменитости, короли и поэты. Эти послания представляют для нас сегодня бесценные хранилища разнообразных сведений об их жизни, характерах, любовных переживаниях и страстях. Письмо — это литературное произведение, подвластное каждому желающему его создать, если возникает внутренняя потребность выразить свои мысли и чувства.

К сожалению, суэта и сутолока сегодняшней беспокойной жизни не способствуют сохранению прекрасного искусства эпистолярного жанра. Его практически вытеснили телефон и телеграф, причем в самой прозаической форме: "Жди — приеду четверг

— люблю — целую — Янек"... — и это все о любовных узах, связывающих двух людей. Боюсь, что наши потомки немного смогут узнать о духовном мире и чувствах современных людей, прославившихся в различных областях культуры и науки. Хочу надеяться, что активно развивающаяся в наши дни мемуарная литература в какой-то степени восполнит этот пробел.

Жизнь так устроена, что не обязательно все в любви протекает гладко и не всегда любовники могут находиться рядом друг с другом, случаются расставания и на короткое, и на длительное время, и тогда появляется прекрасная возможность обмениваться с любимым человеком своими мыслями и планами в письмах. Эта форма общения позволяет поддерживать накал чувств, уберегая их от угасания. Известны случаи, когда переписывающиеся, не будучи лично знакомы, устанавливали эмоциональный взаимный контакт и... даже влюблялись. В письмах можно рассказать о любви и сердечной боли, вызванной разлукой, причем некоторым людям легче выразить глубину переполюнявших их чувств с помощью ручки и бумаги, чем произнести заветные слова "я люблю" при непосредственной встрече с любимым человеком.

Во времена наших бабушек считали, что ничто не может сильнее запятнать женщину, чем чернила. Вместе с тем не было в этом отношении никаких ограничений, которые бы распространялись на представителей сильного пола. Всегда существовало старое доброе правило, простое и неизменное: мужчина добивается своей избранницы, стремится ее завоевать и выразить свои чувства, тогда как женщина позволяет себя обольщать и очаровывать, но ни в устной, ни в письменной форме не проявляет при этом излишней заинтересованности.

Одним из самых современных технических средств, пробуждающих воображение с помощью слова, является телефон. Хорошо знаю случаи телефонных знакомств, когда все начиналось с возникшего интереса к голосу говорившего: низкий мужской голос приятного тембра извинялся за ошибку, обращал инцидент в шутку или был скор на комплимент — и беседа постепенно принимала благоприятный оборот.

Если "интересный" баритон умел к тому же рассказать смешной анекдот с пикантным подтекстом, не лез, как говорится, за словом в карман и не терял чувства юмора во время телефонного флирта, то о конечном результате не сложно догадаться. В воображении женщины обладатель низкого голоса — это, конечно же, высокий шатен с красивыми волосами, темными глазами, непременно сильными руками и... фантазия рисует возможные ситуации, встречи и соответствующие переживания. Мужчина, в свою очередь, видит обладательницу милого голоса симпатичной, молодой, интеллигентной и остроумной, ее многообещающая манера разговора создает в его воображении женский образ, полный очарования и сексуальной притягательности — в общем, это то, о чем он давно мечтал и к чему постоянно стремился.

Наконец после нескольких вечерних телефонных бесед они договариваются о встрече. И здесь, как это часто бывает, реальность играет злую шутку с нашим воображением, которое подсказывает, что прекрасный голос, природный ум и остроумие обязательно принадлежат мужчине красивой наружности (хотя в принципе это вовсе не исключено). Но... неожиданно перед ее взором предстает немолодой лысоватый толстячок, а ему навстречу идет невзрачная, малопривлекательная девушка с улыбкой на устах; нет никаких сомнений в том, что если бы не телефон и воображение, то эти двое никогда не обратили бы внимания друг на друга.

К "инструментам" воображения относятся флирт и кокетство. О флирте мы поговорим в разделе, рассказывающем об органе слуха. Пока же хочу сказать несколько слов о кокетстве. Оно невозможно без участия всех органов чувств: зрение — это волнующая походка, призывные жесты, многообещающие взгляды, одежда и оригинальные аксессуары женского туалета, обращающие на себя внимание; слух — это приятный тембр голоса, мягкая, доверительная манера разговора, умение напеть популярную мелодию, придумать удачный каламбур; обоняние — это волнующий запах хороших духов, свежесть и чистота кожи лица и тела; и, наконец, осязание — это нежные прикосновения рук, тела (например, во время танца) и т. п.

Суть женского кокетства — в постоянном изменении настроения, в проявлении качеств, попеременно притягивающих и отталкивающих мужчину. В результате такого поведения происходит суммирование раздражителей, вызывающих у партнера высокий уровень сексуального напряжения. Кокетство — специфическое оружие женщины, но и мужчины охотно им пользуются, хотя и в несколько другой форме. Женщина завлекает, очаровывает, многое обещает жестом, взглядом, затем неожиданно отворачивается и обращает свои взоры на других мужчин (дозируя свое внимание, разумеется!). Когда огорченный и обескураженный партнер начинает приходить в себя, она вновь одаривает его своей нежностью, делая вид, что ничего особенного не случилось.

Мужчины, имеющие опыт в обращении с женщинами, также прибегают к кокетству: дают понять, что потеряли голову от любви, забрасывают женщину букетами цветов, без конца звонят по телефону — она постепенно начинает оттаивать, но вдруг — тишина, от него ни звонков, ни писем, а при встречах он беспрерывно говорит лишь о служебных делах и заботах, удивительно холоден. И тогда женщина неожиданно делает вывод, что ей просто необходимы его внимание и его нежность, что она уже не мыслит своего существования без общения с ним. Когда грустный финал их знакомства становится вроде бы неизбежным, вновь на авансцене появляется он — во всем великолепии обаяния, с цветами и комплиментами, приглашает ее поужинать вместе в ресторане или посмотреть интересный спектакль — и вот уже снова начинает раскручиваться карусель любовного ухаживания.

Кокетство — одно из самых сильных психических средств воздействия, заставляющее интенсивно работать воображение: то все представляется в черных тонах, поскольку разрыв с любимым человеком, видимо, неминуем, то вновь озаряется радужным светом перспективы и надежды на ответное чувство и т. д. Беспокойство и неуверенность, испытываемые в критические периоды, приучают бережно относиться к драгоценным минутам нежности и душевного тепла, ценить их. Кокетство, точно так же как белый и чер-

ный цвета в живописи, придает жизни пластичность, оберегая любовь от монотонности и скуки. Заставлять партнера ждать, обновлять и совершенствовать чувства и эмоциональный настрой, корректировать физические желания и психическое состояние — все это своеобразная гимнастика воображения, обостряющая ощущения и вызывающая нарастание сексуального напряжения. Оперирование контрастами и нюансами настроений характерно также для сферы искусства — умелое сопоставление контрастов во многом определяет художественную ценность картины, пьесы, музыкальной симфонии или литературного произведения.

Говоря о кокетстве, хочу подчеркнуть: во всем необходимо соблюдать чувство меры. Неуклюжее кокетство со всевозможными ужимками, безудержным сюсюканьем и болтовней способно привести к совершенно противоположному результату: партнер может видеть вас в весьма непривлекательном свете. Жеманство и воркование, не подкрепленные внешностью, не соответствующие возрасту женщины, вызывают у партнера насмешливо-снисходительное отношение и желание убраться восвояси. Помимо всего прочего, такое поведение очень утомительно для окружающих. Неумеренная самореклама, неумение выдержать нужный тон в ходе беседы невольно воскрешают в памяти слова из известной польской песенки "Ведь я рядом с тобой чувствую себя такой крохой", особенно выразительный ее припев: "Это она-то крошка? Это она-то крошка? Полюбуйтесь на эту корову еще немножко!"

Кроме бестактного кокетства существует еще одна "западня" воображения — чрезмерное фантазирование в любви, лишенное всяких на то реальных оснований. Брачный союз двух людей, основанный исключительно на романтической любви и воображении, заранее обречен на фиаско. Такая любовь представляет собой попытку удовлетворить свои мечты и воплотить в жизнь идеалы при помощи воображения. Мы сотворяем себе кумира и переносим его достоинства на конкретного человека. Однако наступает момент, когда окружающая действительность грубо пробуждает нас от сладкого сна и возникает

потребность в настоящих, а не придуманных чувствах. И тогда брак распадается, причем тем быстрее, чем больше было фантастических грез и чем меньше — реального взаимопонимания.

Это совсем не означает, что любовь должна быть целиком приземленной. Воображение может обогатить и украсить любовь, но не должно быть ее основой.

Исключительно важную роль играет воображение в развитии условных рефлексов. Импульсы, поступающие от органов чувств в центры мозга, вызывают в нашем воображении определенные ассоциации, в зависимости от которых возникают положительные или отрицательные сексуальные эмоции.

Раздел, рассказывающий о роли в любви органов чувств, я считаю одним из основных, потому что он учит главному: труд, затраченный в период зарождения любви, создает школу сексуальных механизмов и реакций, тщательно фиксируемых партнерами друг у друга. После вступления в брак такая школа сослужит добрую службу молодоженам — не меньшую, чем такие опробованные средства, как букет прекрасных цветов молодой жене, оптимистическое настроение, несмотря на невзгоды и трудности, нежные слова, опрятный внешний вид и повседневная личная гигиена. Все эти элементы в самых различных сочетаниях и комбинациях образуют комплекс понятия, который мы называем прелюдией полового акта.

ОРГАН ЗРЕНИЯ

Мы недаром говорим "он положил на нее глаз", "любовь с первого взгляда". Зрительные впечатления, особенно у молодых, чаще всего — лишь мотор зарождающегося чувства. Было бы очень грустно, если бы внешняя красота была самым важным и единственным условием любви. Такой подход объясняется прежде всего отсутствием жизненного опыта. Он влюбился в нее, а она влюбилась в него, потому что она такая красивая, симпатичная, а он — мужественный и элегантный. Именно так рассуждают многие подростки.

Разумеется, и в зрелом возрасте красивые черты лица и внешний вид имеют большое значение, но к тому времени мы обычно уже знаем, что нет ничего более непрочного, чем очарование красотой. К счастью для большинства "некрасивых", зрительные впечатления меняются, красота необычайно быстро теряет свою привлекательность, и уже спустя несколько месяцев или лет мы перестаем видеть в лице близкого человека черты какой-то исключительности, и тогда на первый план выходят другие достоинства и таланты, на которые мы поначалу не обращали внимания. И, увы, вы тем больше разочаруетесь, чем больше будете убеждаться, что таковые отсутствуют. Вот в этом-то и таится шанс для некрасивых, но интересных в общении, начитанных, остроумных и интеллигентных, которые своей воспитанностью, оптимизмом и неординарным подходом к жизни расцвечивают ее повседневные краски и полутона, заставляя увидеть в себе многогранную личность.

Кстати, хотела бы предостеречь: люди с красивой, броской внешностью в большинстве своем эгоцентричны и не очень интересные собеседники. Заласканные с детства неумеренными восторгами окружающих, они быстро приходят к выводу, что заслуживают особого к себе отношения, и совместная повседневная жизнь с ними дается нелегкими усилиями.

Существуют различия между реакциями мужчины и женщины на зрительные раздражители. Мужчин возбуждает вид специфических женских предметов: это могут быть бюстгалтеры, трусики, платочки, ночное белье, а также такие предметы женского туалета, как духи, пудреницы, губная помада, приборы для маникюра. Наиболее сильно на них воздействуют, конечно, картины, скульптуры и фотографии, на которых показано обнаженное женское тело. К этому следует добавить образы кинозвезд в фильмах и телевизионных постановках, звезд балета и т. п. Часто интерес у мужчин вызывают какие-то отдельные женские качества: например, одних возбуждают женщины с "демоническим" характером, других так называемые "секс-бомбы" или скромные голубоглазые "тихони" с кукольной внешностью, третьих — женщины агрессивного склада, очень чувственные.

У женщин возбуждающие зрительные раздражители в меньшей степени связаны с воображением и более дифференцированы. Часто в их основе лежат приобретенные рефлексорные реакции, связанные с определенными любовными воспоминаниями. Например, одна из моих пациенток носила в сумочке роговую расческу своего возлюбленного еще много лет после того, как с ним рассталась, и утверждала, что стоит ей только ее вынуть, как в воображении сразу же оживают возбуждающие воспоминания о наиболее интимных моментах, связанных с любимым человеком, когда ей особенно нравилось взъерошивать, а затем расчесывать его густую шевелюру.

В отличие от мужчин, женщины очень редко возбуждаются, рассматривая скабрзные фотографии или иллюстрированные журналы сомнительного содержания. В то же время они довольно интенсивно переживают сексуальные сцены, происходящие на кино и телевизионном экране, которые напоминают им когда-то встречавшиеся в их жизни ситуации. Возбуждающее действие оказывают на них также книги о любви, причем в процессе чтения они охотно перевоплощаются в любимых героинь, глубоко переживая вместе с ними: их сердечные драмы и хороводы страстей.

Подмечено, что интерес у женщин вызывают и отдельные элементы мужской привлекательности, связанные с эротическим имиджем партнера. Иногда они наделяют магической силой его черные или зеленые глаза, густые кудри или шелковистый "ежик", а временами — даже намечающуюся или уже отчетливо заметную плешь (ученые, как известно, доказали, что лысина у мужчины — возможно, показатель высокой гормональной активности, свидетельствующей о его больших сексуальных возможностях). Но для других женщин не менее привлекательны красивая гладкая кожа мужчины, тепло от прикосновения мужской руки, табачный запах или специфический аромат мужского одеколона.

Говоря о средствах возбуждающего воздействия на женщин, нельзя не упомянуть о некоторых музыкальных произведениях или танцевальных ритмах, ассоциирующихся у них с образом любимого человека.

Иногда такие ассоциации связаны и с определенным видом ласк.

Не секрет, что мужчины в определенном возрасте нередко коллекционируют картинки, фотографии и рисунки порнографического содержания для эротических целей. Женщины в отличие от них "накапливают" сексуальные воспоминания о своих любовных переживаниях — нередко придуманных и обязательно распространяющихся в воображении на "героя" своих мечтаний. Ключом к "сезаму" их воспоминаний и мотором сексуального воображения служат бережно хранимые сувениры (подаренные безделушки, любовные письма, дорогие сердцу фотографии и т. д.) — то есть такие предметы, на которые достаточно бросить взгляд, чтобы прожитое вновь всколыхнуло душу.

Мода на одежду, прически и даже образ жизни была и будет средством подчеркивания мужских и женских достоинств, а также элементов визуального воздействия, вызывающих сексуальную заинтересованность. Древние египтянки тщательно подкрашивали глаза, обнаженную грудь украшали драгоценностями, а их юбки, хотя и были длинными, шились из прозрачных, переливающихся многоцветьем красок тканей. Мужчины в Египте ходили почти нагие, с узкой набедренной повязкой и нательными украшениями. Любопытно, что для представителей обоих полов одним из самых важных элементов одежды были парики, пышные и богато украшенные, тогда как головы брились наголо.

В Древней Греции люди тоже ходили почти нагими. Их кожа, выхоленная оливковым маслом и гимнастическими упражнениями на свежем воздухе, грациозные движения и сила мускулистых тренированных тел обладали большой привлекательностью. Греки носили туники — отрезок легкого материала, задрапированного так искусно, что подчеркивалась гармоничность телосложения.

В Средние века костюм служил для того, чтобы замаскировать всякие телесные соблазны как у женщин, так и у мужчин, которым предписывалось одеваться в тяжелые, с множеством прямых складок одежды — под ними с трудом угадывались очертания

тела. Старательно прятались руки, ноги, плечи и шея, а на голову набрасывали покрывало. Но давайте задумаемся: не возбуждали ли все эти пуританские одеяния больше, чем нагота Древней Греции? Греки ее не стыдились, потому что она была для них естественной, частью образа жизни.

В эпоху Ренессанса женщины приоткрыли плечи, шею и грудь. Во Франции во время царствования Людовика XIV черные мушки, прилепленные на шее, щеке или декольтированной груди, служили ориентиром, куда следует целовать. А мужчины, вырядившиеся в разноцветные петушинные наряды, носили плотно обтягивающие панталоны, под которыми угадывались рельефно выступавшие "свидетельства" их мужского достоинства.

Женские платья во Франции периода Директории были очень простыми и скромными по покрою, но вместе с тем их шили из полупрозрачных тканей, которые только создавали иллюзию, что ими прикрывается нагота. А затем, с течением времени, в ход пошли корсеты, подчеркивающие женскую грудь и осиную талию, тюрнюры, длинные и короткие юбочки, включая "мини", а также все более декольтированные платья. Потом появились женские брюки, то широкие, то узкие, которые, укорачиваясь, превратились в обтягивающие фигуру шорты, и, если бы не климат, то мы несомненно подобрались бы и к греческой наготе. И вот тогда нас ожидал бы очередной сюрприз: оказывается, нагота совершенно "несексуальна" и не дает простора для воображения, которое является мощнейшим мотором секса.

Мне вспоминается рассказ человека, который, путешествуя по Франции и Италии, решил побывать на пляже нудистов. Он знал, что, входя туда, следует полностью раздеться, и с беспокойством думал, что произойдет, если он вдруг увидит молодую обнаженную женщину (известно, что некоторые рефлексy у мужчин не всегда можно контролировать). Но оказалось, что вид нагих тел женщин (некоторые были очень хорошенькие и молодые), мужчин и детей абсолютно лишен всякого эротизма и оставил его совершенно равнодушным. Организации нудистов доказали, что тайные опасения людей, что нагота со-

бравшихся в одном месте мужчин и женщин всегда должна сексуально возбуждать, лишены всяких оснований. Секс родился в то мгновение, когда Адам и Ева прикрыли свою наготу фиговым листком, а воображение в образе змия-искусителя начало воздействовать на их поведение. Можно, без преувеличения, написать целую книгу о значении костюма в развитии сексуальных отношений на протяжении всей истории цивилизации, начиная со времен наших прародителей.

И в наши дни, как и в прошлые века, моду определяет калейдоскоп красок, форм и различных аксессуаров, постоянно пробуждающих взаимный интерес и влияющих на эмоциональную сферу отношений противоположных полов. Как я уже подчеркивала, ни к чему не привыкаешь так быстро, как к красивой внешности, а привычка в совместной жизни сродни равнодушию. Изменения моды имеют еще одно ценное свойство, весьма существенное для женщины: укороченные или удлиненные юбки, мода на прямые или самые замысловатые по рисунку и покрою платья позволяют женщине выбрать для себя одежду, которая "прячет" некрасивые ноги, "замаскировывает" лишние килограммы веса, подчеркивает расцветкой ткани цвет глаз, кожи и т. п. Одним словом, изменчивость моды позволяет женщине в течение какого-то времени блистать, демонстрируя наиболее выигрышные линии своей фигуры и черты внешности, подчеркивая красивый цвет лица, форму шеи, рук и т. д.

Одним из основных компонентов привлекательности, независимо от тех или иных канонов текущей моды, является чистота и свежесть наряда. Опрятные, хорошо отутюженные платье или брюки всегда засчитываются в актив не только хорошенькой женщине, но и мужчине. В то же время самый модный, но помятый, с недостающими пуговицами, да еще сомнительной чистоты женский костюм произведет далеко не благоприятное впечатление, какой бы нестандартной и красивой наружностью девушка ни обладала.

До сих пор я говорила о визуальных эффектах, подчеркивающих сексуальность женщин, а как же обстоит дело с мужчинами?

Современный мужчина не обязательно должен быть красавцем и даже симпатичным, но непременно "ухоженным" (в мужском, разумеется, понимании этого слова). В одной из песенок Семполиньского, известного польского артиста эстрады и кабаре, есть такие слова: "Шелковистый ус блестел, он о смысле жизни пел". Нельзя не признать, что хорошо подстриженные и ухоженные усы и борода будоражат воображение женщины, но их надо носить, как говорится, с умом: они должны гармонировать со всей внешностью. И здесь мы подходим к сути проблемы — мужчина, который хочет поразить воображение женщины, непременно должен иметь свой стиль.

К сожалению, многие мужчины, особенно молодые, замороженные модой, подражают, не учитывая собственную внешность и физические данные, своим кумирам — модным актерам и певцам, становясь их неудачными копиями. Нельзя без смеха наблюдать, как они мучаются, подделываясь под стереотип поведения своих любимцев.

Существуют различные стили, которые зависят от возраста, типа красоты и манеры поведения. Мужчина может, например, умело преобразиться в такого современного Робинзона Крузо: длинные волосы, борода, усы, кожаная куртка, джинсы, трикотажная рубашка и сумка-мешок на плече. Можно избрать спортивный стиль: спортивная куртка, джинсы. Не возбраняется и строгий стиль: элегантный костюм, "бабочка" или галстук, цветной шейный платок и т. п. Мужчина может придерживаться также военного или охотничьего стиля или же следовать так называемому английскому стилю: темный строгого покроя костюм, традиционная шляпа и трость-зонтик в руке. Недопустим лишь смешанный стиль или, другими словами, отсутствие всякого стиля.

Сексуальную привлекательность в значительной степени придает нам верхняя одежда, но главным "нарядом" остается все же нижнее белье. Верхняя одежда подчеркивает внешний облик человека, тогда как белье создает его сексуальный "образ".

Вспомните мудрое замечание многоопытной цыганки Мерседес в романе Джека Лондона "Лунная долина": "Да, да, способов привлечь мужчин много,

очень много. Тут действуют и наша наружность и наши наряды. Это волшебная сеть. Ни один рыбак так успешно не ловит рыбу в море своими сетями, как мы мужчин всеми этими нашими финтифлюшками".

И сегодня ничего в этом отношении не изменилось. Утонченные и изысканные мелочи дамского туалета, умело подобранные к определенному типу красоты, по-прежнему высоко ценятся. Огромную ошибку совершает женщина, которая причесывается, прихорашивается и кладет на лицо косметический грим перед тем, как выйти из дома, а затем, по возвращении, едва переступив порог собственной квартиры, надевает старое, потрепанное платье, в котором нельзя уже "показаться на людях".

Эти замечания, кстати, относятся не только к женщинам. Я уже говорила, что сексуальная заинтересованность неотделима от постоянного сексуального воздействия на органы чувств. Вряд ли кто усомнится в том, что намазанное жирным кремом женское лицо или колючая, небритая борода мужа, бигуди и сетка на волосах, несвежее постельное, а часто и нательное белье не представляют приятного зрелища. Мужчина, щеголяющий дома в стоптанных шлепанцах и в трусах или кальсонах, производит отталкивающее впечатление и наверняка не ассоциируется в женском воображении с образом страстного любовника.

Нижнее белье подчеркивает красоту женщины, когда она раздевается, а одежда, в которую она облачается перед сном, оказывает такое же возбуждающее действие на партнера, как интимный полумрак, оттеняющий цвет кожи (желтый абажур, свечи и т. п.), разноцветные подушки, одеяла и другие мелочи, которые с течением времени превращаются в символы интимности и секса, формируют условные рефлексy, создают неповторимый климат любви отдельных пар.

Уединение вдвоем — самое подходящее время для женщины расчесать волосы, заняться косметическим гримом, разобрать очаровательные безделушки женского туалета, а для мужчины — это удобный момент надеть красивую домашнюю рубашку или блузу, побриться и слегка смочить одеколоном подстриженную бороду или усы.

Наряду с одеждой не менее важное значение имеет умение "преподнести себя", подчеркнуть свои достоинства. Исстари известно, как возбуждает мужчину вид красивых женских ног, особенно походка и положение ног во время ходьбы. Мы знаем, что плавный шаг женщины, когда она поднимает то одну, то другую ногу, опираясь на пальцы, а не на пятки, вырабатывает легкую походку — неотъемлемый элемент шарма. Женщина со стройными ногами, умеющая правильно ходить, привлекает к себе десятки заинтересованных мужских взглядов.

Хочу также добавить несколько слов о том, как следует сидеть, чтобы ноги выглядели наиболее эффектно. Можно сидеть прижав колени друг к другу и расположив ступни чуть-чуть наискось рядом с собой или же положить ногу на ногу. Недопустимо сидеть с расставленными коленями — это оставляет неприятное впечатление, даже если перед нами очень красивые ножки. Мужчина, привыкший сидеть в такой позе, выглядит грузным и неуклюжим, поскольку она подчеркивает брюшко (если оно уже есть или только намечается) и, кроме того, представляет на всеобщее обозрение не слишком интересную часть его брюк.

Роль макияжа и прически — затушевывать недостатки и подчеркнуть достоинства. Женщина должна уметь оценить недостатки и достоинства своего лица. Превращать его в размалеванную картинку, как это делают многие женщины, рабски следуя предписаниям моды, — это значит гнаться за несуществующей красотой. Накладывать краску надо только на те части лица, которые увеличивают сексуальный эффект. Большинство женщин считает, что на три четверти их красота зависит от той или иной косметической процедуры, забывая, что существуют еще мимика, смех, плач, красноречивость взгляда и другие факторы, которые гораздо сильнее, чем косметика, подчеркивают красоту или, наоборот, уродуют их.

Как надо улыбаться? Улыбка должна присутствовать на лице как можно чаще, но смеяться от души может себе позволить только женщина с хорошими зубами и красиво очерченными губами. К счастью для тех, кто не обладает такими достоинствами, имеется еще целая гамма полуулыбок и иных "улыбчивых"

состояний, в которых принимают участие лишь глаза, ямочки на щеках или забавно сморщенный нос. Не надо бояться морщин, появляющихся во время смеха! Даже закрепившиеся с возрастом складки на щеках или "гусиные лапки" возле уголков глаз придают очарование взгляду стареющей женщины. Сдерживание смеха и улыбки опасно тем, что постепенно начинают обвисать мышцы щек и подбородка, образуя так называемую "обезьянью рожицу" с продольными складками, бегущими от крыльев носа к подбородку, и опущенными вниз углами рта. Именно такие обезьяньи рожицы придают печальное и одновременно "старое" выражение совсем еще юным лицам. Так давайте смеяться и улыбаться по возможности чаще, потому что смех — это действенное оружие женщины, с помощью которого она может очаровать, обезоружить и задобрить самого "твердокаменного" мужчину. В смехе — обольстительном, кокетливом, радостном, загадочном, грустном или мимолетном — таятся неограниченные возможности. Нетрудно заметить, что в каждой компании веселые хохотуны всегда окружены мужчинами, а грустные женщины скучают в одиночестве.

Слезы — тоже очень опасное для мужчин оружие в руках неглупой женщины, и об этом стоит сказать особо. Существует довольно распространенное мнение, что плач придает очарование большеглазым блондинкам с детским выражением лица, если слезы, стекая по щекам, вызывают легкое порозовение кончика носа. Можно, конечно, завоевывать мужчин и плачем, но не стоит злоупотреблять слезами. К этому последнему аргументу целесообразно прибегать лишь в самые критические минуты. Мужчина при виде женских слез цепенеет, тушется и, как правило, уступает женщине, что, собственно, и требовалось. Но это эффективное оружие при частом употреблении раздражает партнера, вызывая у него негативную реакцию.

У брюнеток во время плача краснеют веки и лицо покрывается красными пятнами. Поэтому я не советую им "проливать слезы", поскольку их внешность в такие минуты теряет всякую привлекательность для мужчин, многие из которых стремятся попросту

"улизнуть", считая это наиболее удобным выходом из неприятной ситуации. Вместо слез остается еще одно испытанное оружие — наполненное обидой и грустью молчание. Целые дни молчания. Уверяю вас, что этой "пытки" не выдержит долго ни один мужчина.

Возможно, что кто-то не согласится со мной, громогласно заявляя, что все мои рецепты, почерпнутые из старых календарей наших бабушек, безнадежно устарели. Только вот бабушки, как это ни удивительно, знали о способах обольщения мужчин намного больше, чем современные женщины. Не располагая нынешними возможностями, они должны были заводить и удерживать возле себя мужчин, оттачивая до совершенства искусство женской дипломатии. Они владели накопленными многими поколениями женщин опытом и секретами искусства любви, щедро делясь ими со своими взрослыми дочерьми. Многие из практики супружеской жизни, позаимствованное из тайников народных обычаев и обрядовых традиций разных народов, мы находим сегодня на страницах литературных произведений, дошедших до нас из глубины веков. Обучение молодых девушек азам любовной грамоты, чем активно занимались наши бабушки, вряд ли утратило сегодня актуальность, и в последующих главах я не раз буду обращаться к сокровищнице знаний старших поколений в области сексуальных отношений.

Говоря о роли смеха и плача, мы как-то упустили из виду, что смеяться и плакать могут не только женщины, но и мужчины. Встречаются мужчины — к счастью, их не так много — которым смех противопоказан, так как он им "не к лицу". Другими словами, стоит только такому человеку — приятной и даже красивой наружности — рассмеяться, как его шансы на успех у той или иной женщины моментально падают. Ему мы можем лишь посоветовать смеяться по возможности реже. Подавляющее же большинство смеющихся мужчин, за редким исключением, выглядят красивее и моложе своего возраста. А какое впечатление производит плачущий мужчина? Он жалок, и никаких чувств, кроме презрения, не вызывает.

Важным элементом красоты являются волосы. У мужчин они зачастую вызывают массу проблем, все-

возможные комплексы и заторможенность рефлексов. Настоящей драмой для многих мужчин становится прогрессирующее с годами поредение волос и намекающаяся лысина. Каждому непременно хочется иметь густую шевелюру, а облысение рассматривается не иначе как признак старости. Я уже упоминала, что лысина при наличии волосяного покрова на груди, плечах и конечностях — это свидетельство высокого уровня мужских гормонов, что надлежало бы, вообще говоря, рассматривать не как недостаток, а как достоинство мужчины. Но, как бы то ни было, волосы требуют тщательного ухода. Для этого производится много косметических средств, о которых я не хотела бы здесь распространяться; отмечу лишь, что волосы, так же как усы и бороду, надо мыть как можно чаще.

Женщинам, у которых волосы не слишком красивые и густые, не следует пренебрегать париками и различными головными уборами, поскольку они скрашивают недостатки прически. Не только модная укладка подчеркивает красоту волос. Самое большое их достоинство — чистота, блеск, шелковистость и мягкость при гладкой прическе, и свободно ниспадающие локоны — при вьющихся волосах. Следует помнить, что высокая прическа, тщательно закрепленная лаком, хороша для вечернего выхода в гости или в театр, но совершенно непригодна в сексуальных целях. Вы поймете, о чем я говорю, если присмотритесь к киноактрисам, занятым в любовных сценах: они умеют вдруг так повернуть голову, что волосы свободно спадают на плечи, то открывая, то закрывая лицо, причем копна волос, из-за которой на любовника устремлен томный взгляд, придает героине загадочную и волнующую привлекательность. Все эти жесты уже давно и с успехом женщины применяют в любовных играх с партнером.

Женщине гораздо удобнее и проще ухаживать за волосами при короткой стрижке, но, должна заметить, большинство мужчин по-прежнему предпочитают видеть своих избранниц с длинными волосами. Причина, возможно, кроется в многовековых традициях и взглядах, но тем не менее факт остается фактом и его необходимо учитывать при выборе прически. Во-

волосы сохраняют свою красоту лишь при одном обязательном условии — они должны быть чистые, мягкие и благоухающие. Поэтому использовать перекись водорода для осветления не всегда полезно, особенно если при этом вы делаете химическую завивку. Сочетание этих двух процедур очень портит и сушит волосы, они теряют естественный блеск и шелковистость, становятся жесткими. Не надо забывать, что натуральный цвет волос гармонирует с цветом глаз и кожи. Прежде чем менять окраску волос, надо серьезно взвесить все "за" и "против", поскольку неудачное решение может повредить.

Определенные зрительные впечатления вызывают руки, и здесь я хотела бы напомнить об уходе за ногтями. Многие женщины предпочитают делать маникюр, используя лак ярких тонов. Существует общее правило: нельзя увлекаться броским цветом лака, если вы заняты физическим трудом и вынуждены часто мыть руки. Любой лак в таких условиях отслаивается, шелушится, что придает ногтям очень неэстетичный вид. Женщины, которым приходится работать руками, должны иметь в своей "косметичке" не только лак, но и жидкость для его снятия и покрывать им ногти только вечером, после окончания рабочего дня. Как только лак начинает отслаиваться, его надо обязательно смывать.

Можно посоветовать делать маникюр и мужчинам, но при условии, что после удаления заусениц и стрижки ногтей их обязательно надо опилить. Привычка обгрызать ногти не украшает ни женщин, ни мужчин. Вид рук с обгрызанными ногтями обычно вызывает у партнера отрицательную реакцию. После мытья рук надо смазывать их кремом или глицерином, чтобы кожа была мягкой, гладкой и к ней приятно было прикасаться.

Говоря о роли зрения в сексуальной жизни человека, нельзя не сказать об интересе, проявляемом подростками в период полового созревания, к женской наготы. Быстро возрастающее сексуальное напряжение в этом возрасте (12—17 лет) пробуждает любопытство мальчиков и заставляет их иногда прибегать к недозволенным приемам, подглядывать, например, за обнаженными одноклассницами, своими

сестрами и даже матерями. Их интерес в это время не ограничивается только наготой: им хочется проникнуть в тайну поцелуя, любовных ласк и полового акта.

Этот вполне нормальный интерес подростков следует воспринимать с пониманием и тактом. Вместе с тем родителям не должно быть безразлично, из каких источников их сыновья черпают знания в области секса, стремясь удовлетворить появившееся любопытство. Исследования, проведенные в Варшаве известным польским педиатром А. Ячевским среди школьной молодежи до 17 лет, показали, что в большинстве случаев мальчики приобрели представления о сексуальной жизни, наблюдая за поведением проституток, пьяниц и их подруг в укромных уголках на берегах Вислы и в окрестных лесах.

Я убеждена, что можно удовлетворить любопытство молодежи другими способами, сделав, в частности, доступным и для нее киноленты, рассказывающие о любви и показывающие в большей или меньшей степени обнаженное тело. Вид красивых стройных ног, бедер или бюста кинозвезды может удовлетворить любопытство подростков более безболезненным способом, чем подсматривание сцен "жизни на Висле", в которых заняты потерявшие нормальный человеческий облик "исполнители". Сняв для подростков 12—14 лет ограничения на просмотры любовных фильмов, мы, безусловно, не можем одновременно снять с себя ответственность за эстетический и этический уровень таких кинолент. Фильмы с эпизодами садистского или порнографического содержания (о пьяницах, проститутках, насильниках и т. п.), сцены, в которых кровь течет рекой, прославляются жестокость и насилие, должны иметь ограничительный ценз для молодежи, не достигшей 18-летнего возраста. Людям, которые действительно озабочены проблемами сексуального воспитания наших детей, надо помнить, что фильмы о любви не только показывают наготу, но и учат культуре поцелуя и любовной ласки, флирта и взаимного общения в процессе разнообразных любовных игр, умению придать обнаженному телу сексуальную привлекательность. Это, несомненно, более разумный путь, чем познание под-

ростками "любовной грамматики" в "дворовых университетах".

"Подумаешь, велика важность — раздеться", — скажете вы. Но вот как раздеться и сохранить при шкуре" (в буквальном смысле этого слова)? Это не простое искусство, и вы, конечно, вправе спросить: а зачем оно нужно детям? К сожалению, так уж получается: если ваш Янек не научился чему-то в области гигиены и культуры секса, то он так и будет шагать по жизни с этим незнанием и ему очень сложно чем-нибудь помочь. А правда такова, что дети в подростковом возрасте многое начинают познавать самостоятельно. Обучение сексуальной культуре должно стать естественной составной частью всего воспитательного процесса еще в ранней молодости. На это следует обращать не меньшее внимание, чем на привитие навыков личной гигиены и умения вести себя в обществе: умываться и чистить зубы по утрам и перед сном, следить за чистотой ногтей и ушей, уметь пользоваться ножом и вилкой, не садиться за стол, пока не сели женщины и т. д. Владение азами сексуальной культуры — неотъемлемый атрибут воспитанности, способствующий формированию правильных взглядов на взаимоотношения между мужчиной и женщиной.

Киноцензорам, радеющим о нравственности общества и вырезающим слишком "смелые", с их точки зрения, куски из кинофильмов, следовало бы помнить, что кроме молодых, на которых эти киноленты якобы дурно влияют, есть еще миллионы супружеских пар, верно и неуклонно продвигающихся к разводу в силу поразительно низкой сексуальной культуры и неспособности вырваться за рамки обыденности и скуки своих интимных отношений.

Женщинам я бы посоветовала внимательнее приглядеться к искусству киноактрис раздеваться, так как оно может пригодиться им в супружеской спальне; умение свободно и непринужденно двигаться, подчеркивая красоту обнаженного тела, — одно из самых эффективных средств воздействия на воображение мужчины. Человек, смущающийся собственной наготы, раздевшись, чувствует себя крайне неловко и

стесненно. Со стороны он выглядит не менее комично и глупо, чем, например, мужчина, вырядившийся во фрак, который он никогда в жизни до этого не носил: стремление быть элегантным приводит к абсолютно противоположному результату.

Рекомендую "примерять" свою нагогу сначала в одиночестве, научиться красиво сидеть, вставать, ходить или исполнять сольный танец под музыку. Вы вдруг с удивлением обнаружите, что эта задача потруднее, чем весь день ходить, например, в тесном, сшитом не по фигуре, костюме. Посмотрите вокруг заинтересованным взглядом и вы убедитесь, как некрасиво и неуклюже мы ходим, какими неестественными и топорными могут быть наши движения и жесты. Через некоторое время, привыкнув к собственной нагоге, вы непременно обретете способность уверенно и непринужденно передвигаться даже в присутствии партнера.

Я уже упоминала в начале этой главы, что абсолютная нагота асексуальна. Поэтому, изучая собственное тело, мы должны критически и объективно оценить все его достоинства, обратив повышенное внимание на их сексуальную привлекательность, а также на недостатки, которые надо попытаться замаскировать, используя все имеющиеся в распоряжении женщины способы и средства (элегантные бюстгалтеры, колготки и т. д.). Даже женщине с безукоризненной фигурой, красивым бюстом, стройными ногами и соблазнительными бедрами не следует пренебрегать возможностями придать своей красоте еще большее очарование и сексуальный шарм с помощью таких "мелочей", как кружевная мини-комбинация, трусики-бикини и т. п. Среди предметов женского туалета, предназначенных для минут уединения вдвоем, не должно быть места ни заношенным фартукам, ни старым платьям.

Абсолютная нагота очень "к лицу" женщинам с небольшим бюстом и стройной спортивной фигурой. Вспоминаю, сколько волнений и огорчений доставил некоторым молодым пациенткам маленький бюст. Им было невдомек, что это вовсе не недостаток, а достоинство их фигуры — у женщин с большим бюстом бывает в этом плане намного больше хлопот. Чтобы

придать обнаженному телу сексуальную привлекательность, можно, например, украсить руку несколькими браслетами, передвигающимися и позванивающими при ношении, как это обычно принято у женщин Востока. Изящная цепочка на шее и распущенные, ниспадающие на грудь длинные волосы могут дать такой же эффект. Трудно советовать, как надо вести себя в той или иной ситуации, да это и не входит в мою задачу. Я хотела просто подчеркнуть значение обнаженного тела в искусстве пленения мужчины и сохранения его любви, потому что не только девицы легкого поведения, но и любимые жены обязаны владеть всеми секретами обольщения, поскольку намного труднее нравиться годы, чем покорить душу и сердце мужчины на час.

Вместе с тем должна заметить, что спонтанность в любви — ее самая величайшая ценность. Именно поэтому хочу предостеречь от безмерного увлечения почерпнутыми из книг истинами и рекомендациями, точное выполнение которых якобы обеспечивает победы на любовном фронте. Это огромное заблуждение, которое нередко приводит к плачевным результатам. Я стараюсь привлечь внимание лишь к отдельным нюансам поведения партнеров, поскольку в целом их успехи будут зависеть от безошибочного инстинкта и богатства воображения. Самое главное — это свой стиль и своя "мелодия" в любви. Приучив мужчину к ее звучанию, мы, женщины, делаем его неуязвимым против стрел амура, выпущенных нашими соперницами, потому что закрепившиеся в течение многих лет условные сексуальные рефлексy гарантируют устойчивость любовных отношений.

Не следует, конечно, впадать в крайность, преувеличивая значение опыта и никогда не изменяя привычному стереотипу поведения. В любви, как и на сцене, декорации должны постоянно меняться — я имею в виду наряды и "окружающую среду": ванную, интерьер спальни, постельное белье и т. п. Я по-прежнему утверждаю, что даже фиговый листок действует на партнера более возбуждающе, чем абсолютная нагота.

Мой рассказ был бы неполным, если бы я не сказала о таких распространенных формах показа обна-

женного тела, как живопись, скульптура, фотография и... порнографические издания. Говоря о специфических особенностях сексуальной возбудимости у мужчин, я подчеркивала, что репродукции скульптурных и живописных изображений женского тела, а также порнографические фотографии не оставляют их равнодушными, вызывая вполне определенную реакцию.

В роли популяризаторов красоты женского тела выступают художественные издательства, выпускающие альбомы репродукций: живописных, графических и скульптурных произведений. К сожалению, из-за дороговизны эти альбомы не всегда доступны для молодежи, но в состоянии удовлетворить спрос на подобную издательскую продукцию покупателей зрелого возраста. В Польше ежегодно устраиваются международные фотовыставки "Венера" в Кракове. Это мероприятие обычно сопровождается оживленными комментариями в польской печати. В отчете об одной такой фотовыставке корреспондент писал: "Осуждение демонстрации обнаженных женских фигур на выставках фотографий льет воду на мельницу процветающего ханжества, способствуя распространению грязных анекдотов на темы секса и появлению порнографии. Механизм компенсации срабатывает в данном случае не в интересах общества.

И здесь мы подходим к сути вопроса: дефициту культуры, выражающемуся в неспособности провести разграничительную линию между нормальным здоровым эротизмом и порнографией. История искусства однозначно свидетельствует о том, что нагота человеческого тела с самого зарождения цивилизации служила источником вдохновения художников, творящих для своих современников, небезразличных к красоте окружающего мира. К сожалению, можно констатировать, что порнография — дегенеративная форма эротического творчества и заметно вытесняет подлинные образцы искусства в этой области".

Мы не всегда располагаем временем и энергией, чтобы пойти в театр, на танцы или художественную выставку, посмотреть новый кинофильм. Вместе с тем художественные и фотоальбомы можно иметь в личных библиотеках. Просматривание этих альбомов (в

том числе вдвоем) является великолепным визуальным раздражителем, оживляющим уставшее от впечатлений рабочего дня воображение. Одновременно обогащается и активизируется наша сексуальная жизнь.

ОРГАН СЛУХА

С древнейших времен слуховые впечатления, ритм и звуки играли необычайно важную роль в сексе. Первыми музыкальными инструментами были бубны, там-тамы и трещотки, наполненные мелкими камешками. Извлекаемые из них звуки сопровождали человека с момента рождения, звучали в минуты любви и смерти. Первобытная музыка — это прежде всего ритм и только потом, когда появились самобытные духовные и струнные инструменты, в ней начала угадываться мелодия. Следующий этап развития музыки принес мелодичное пение без слов, после чего началось триумфальное шествие сквозь века песен, любовной лирики, поэзии и прозы.

Основу танцев первобытных племен составляли ритмичные мелодии, исполняемые на там-тамах и бубнах, темп которых, постепенно нарастая, достигал головокружительной скорости и приводил танцоров в состояние неистовства и полного изнеможения. Ритм первобытной музыки воздействовал в сексуальном плане так же эффективно, как и ритмичные осязательные раздражители. Синтез ритмичных звуков и активной работы мышц при исполнении различных танцевальных фигур доводил танцующих до экстаза, когда они как подкошенные валялись без чувств на землю. Заглядывая в глубь веков, мы отмечаем: чем меньше наши предки были знакомы с цивилизацией, тем больше у них проявлялась восприимчивость к ритму. В поисках многих утраченных ритмов в современной музыкальной культуре возникли джаз, рок-н-ролл и другие музыкальные течения.

Сегодня танец как форма досуга и развлечения также несет "сексуальную" нагрузку, так как на

эрогенные зоны танцующих воздействуют такие раздражители, как быстрая ритмичная работа мышц, прикосновения тел партнеров. У некоторых народов отмечается обычай сольного танца, который не в меньшей степени, чем коллективный (парный), поднимает сексуальный тонус исполнителя, хотя он и танцует "в одиночестве". Достаточно, например, вспомнить знаменитый танец сиртаки, исполняемый главным героем замечательного американского фильма "Грек Зорба". Очень колоритны также обрядовые индейские танцы, которые исполняют профессиональные заклинатели или шаманы.

Со временем, когда были созданы более сложные музыкальные инструменты, появилась музыка, созвучная любовным переживаниям. Поначалу на гуслях, лире, скрипке и гитаре исполнялись мелодии без слов, а затем — любовные сонеты и баллады, в которых особое значение приобретал текст. Трудно переоценить роль слов в любви — их поют, произносят громко или приглушенно, шепотом или сквозь зубы в различных любовных ситуациях: при первом знакомстве, ухаживании, флирте, первых интимных ласках, при встречах и расставаниях, в минуты нарастающего сексуального возбуждения и обладания любимым человеком. В любовной звуковой гамме важны не только слова, но и самые разнообразные звуки: вздохи, стоны экстаза или крики страсти, издаваемые партнерами.

В любви очень часто большое значение приобретает не слово, а сам голос: его окраска, тембр, интонация. В известном произведении индийского поэта Ватьясанны Малланаги "Кама-сутра", посвященном любовным обычаям, существовавшим в Индии в V веке, перечисляются различные звуки, которые надлежит партнерам принять на вооружение: например "воркование", громогласный крик, плач, звуковые сочетания "сут", "дут" и "пхут" и т. п. То есть дело не в словах, которые зачастую лишены всякого конкретного смысла, а скорее в окраске и интонации речи. Эти возгласы должны звучать, по рецепту "Кама-сутры", как "голос горлицы, индийской кукушки или крик цапли в ночи".

Помимо сексуально окрашенных звуков и слов фоном интимных отношений становятся музыкальные произведения. Это может быть джаз, музыка Листа, Шопена, Моцарта, органнне фуги Баха или даже популярная мелодия из известной американской киномелодрамы "История любви" — все зависит от музыкальных вкусов и пристрастий. Когда выбранное музыкальное произведение постоянно создает необходимый фон для сексуального общения, оно постепенно становится зовом любви, обещающим чувственные радости и наслаждение. Я вспоминаю в этой связи очень известный голливудский фильм "Любовь после полудня" с такими звездами мирового экрана, как Гарри Купер в роли элегантного миллионера-повесы, совсем еще молоденькая Одри Хепберн, игравшая роль его "жертвы", и несравненный Морис Шевалье, которому досталась роль отца героини. Миллионер-соблазнитель повсюду возил с собой цыганский оркестр, который в самые интимные минуты создавал необходимый фон, исполняя чудесный вальс-бостон "Очарование". Эта неувядающая мелодия, несомненно, вошла в золотой фонд легкой музыки нашего столетия. Сегодня оркестр не нужен — достаточно иметь проигрыватель или магнитофон, а также любимые пластинки.

Некоторые, возможно, считают, что многочисленные "любовные аксессуары" чрезмерно усложняют совместную половую жизнь, но хочу вас заверить: чем богаче и разнообразнее палитра внешних раздражителей, воздействующих на все органы чувств, тем глубже и полнее будет испытанное наслаждение. Я рассказываю о различных возможностях украсить интимную жизнь, но выбор целиком зависит от вашего желания.

В Средние века баллады и серенады, распеваемые странствующими трубадурами и музыкантами, вытеснили песни. Популярны в те времена песни о любви Тристана и Изольды, о рыцарях "Круглого Стола" не потеряли своего очарования и сегодня. Любовная тематика утвердилась не только в серенадах и балладах, но и в широко распространенных частушках и музыкальных импровизациях, исполняемых во время гуляний на деревенских праздниках. В них

было очень мало романтики и много острых юморесок с недвусмысленным сексуальным подтекстом. Неповторимым своеобразием отличаются, например, любовно-шуточные напевы польских гуралей*, которые звучали во время вихревых народных танцев и превращались в своеобразную форму любовного флирта.

Должна заметить, что, к сожалению, искусство флирта постепенно умирает. Флирт — это словесный поединок в любовной игре. Остроумная беседа захватывает воображение, давая возможность разгадать тот или иной намек (нередко иллюзорный), сделать определенные выводы и эмоциональные оценки. Флирт оттачивает способность быстро ориентироваться и молниеносно реагировать на любую остроту или скрытый подтекст фразы. Это искусство по праву занимает достойное место в культурных традициях многих народов. Но сегодня мы все чаще и чаще о нем забываем, хотя наши бабушки не устали повторять, что ласковое словечко, льстивое замечание мужчине или неожиданный каприз — грозное и действенное оружие в руках неглупой женщины. Флирт интригует, возбуждает интерес, попеременно будит и гасит надежды. Едва ответная реакция партнера ослабевает, как флиртующий отыскивает новые комплименты, усиливая натиск — и вот уже перед ним открываются новые заманчивые перспективы. Главное — неустанно пробуждать к себе интерес, демонстрируя все грани своего красноречия и обаяния.

Флиртуя, вы показываете то свое расположение к партнеру, то неудовольствие, а это действует на него в сексуальном плане так же, как ритмичная музыка или ласки. Любой ритмический раздражитель возбуждает и повышает сексуальную заинтересованность. У женщины при этом усиливается сердцебиение и кровообращение, глаза начинают блестеть, губы краснеют и становятся влажными, кожа розовеет, а в движениях появляются плавность и грациозность. Она расцветает на глазах, притягивая и маня.

* Г у р а л и — коренное население польских Татр. (Прим. пер.)

Человек "обольщает" при помощи речи — тонкого инструмента человеческой мысли, причем о его культурном запасе и образности языка. Речь должна подчеркивать наиболее соблазнительные и привлекательные для партнера достоинства, присущие мужскому или женскому полу. У мужчин это стремление быть властным, сильным, заботливым и обязательно необходимым своей избраннице, которая, конечно, не может им не восхищаться. А женщина хочет быть любимой и желанной, чтобы ей оказывали всевозможные знаки внимания, подчеркивали ее исключительность и неповторимость, а также не забывали опекать и заботиться в трудные для нее минуты.

Не всегда получается так, как задумано, но, флиртуя, женщина должна показать в выигрышном свете все свои женские качества, не забывая, разумеется, воздать должное мужественности и одаренности партнера. Флирт в таком ключе может до такой степени вскружить голову партнеру или партнерше, что они становятся беспомощными против "вируса самоуверенности", когда внимание к своей особе кажется естественным и закономерным. В общем, ухаживание теряет свою прелесть, надоедает и в этом состоянии начинает раздражать и действовать на нервы даже безоблачная погода. Это явный сигнал, что наступает вторая фаза флирта, когда необходимо выразить свое неудовольствие.

И вот вы уже холодны, в голосе проскальзывают металлические нотки, во взгляде ощущается строгость, близкая к безразличию, — короче говоря, вы всецело погружены в собственные дела, чуть-чуть замкнулись в себе и не реагируете ни на какие чересчур вольные и двусмысленные намеки, к которым совсем недавно относились более чем благосклонно.

Однако, применяя подобную тактику, нельзя допустить, чтобы партнер потерял всякую надежду вернуть вашу любовь и расположение. Мне приходится еще раз напомнить, что во всем надо соблюдать чувство меры. Как только попавший "в немилость" кандидат начинает испытывать душевное беспокойство, вы проявляя при этом повышенные знаки внимания, вы моментально меняете курс на 180 градусов — и вновь

наступают удивительные солнечные дни, в голосе звучит нескрываемое восхищение партнером, и вы продолжаете быть нежной, приветливой и максимально внимательной к его особе. В этой круговерти настроения заключены секрет и логика флирта.

Основу незыблемого правила, гарантирующего желаемый эффект при флирте, составляет правильная оценка достоинств и недостатков партнера. Меняя тактику ухаживания, недопустимо перечеркивать все то, на что вы намекали ранее, а также критиковать качества, вызывавшие до этого ваше неподдельное (с точки зрения партнера) восхищение. Правила игры, называемой флиртом, предусматривают не взаимное надувательство, а восторженное или отрицательное отношение к вполне определенным свойствам характера, привычкам или манере поведения человека, в котором вы заинтересованы. В солнечный период взаимоотношений вы хвалите и всячески подчеркиваете его главные достоинства, а в "пасмурные" — вытаскиваете на свет Божий не очень существенные, незначительные недостатки, которые не более чем "пятна на солнце". Не исключено, что критические замечания помогут ему избавиться от этих "мелочей".

Иногда говорят, что вот, он или она произнесли такие слова, после которых вынуждены были разойтись "как в море корабли". Это как раз те самые слова-булыжники, которые швыряют в минуты злости и раздражения, чтобы побольнее досадить и разрушить созданный воображением положительный образ любимого. И тогда происходит непоправимое, потому что сказанного уже не вернешь и на доверие партнера в будущем рассчитывать не приходится. Слова-камни уничтожают чувство безмятежной любви и разрывают прочные узы, связывающие партнеров. Поэтому хочу еще раз подчеркнуть, что флирт — это мощное средство, помогающее сохранить любовь. Из забавного искусства словесного фехтования, пробуждающего взаимный интерес, он постепенно, по мере развития взаимного чувства, обретает качества игры, не позволяющей любви угаснуть.

Современные женщины, воодушевленные открывающимися перед ними перспективами равноправия в различных отраслях экономики, науки и

культуры, не замечают, что, отвоевывая у мужчин одну позицию за другой, они вместе с тем бездумно "выплескивают вместе с водой и ребенка". Можно получить специальность, стать научным работником, инженером или заниматься общественной деятельностью, но возле домашнего очага и в любви женщина должна оставаться женщиной, если она хочет жить полнокровной жизнью и избежать разочарований. То же самое, разумеется, можно повторить о мужчинах и их мужском достоинстве. Любовь и дом — незыблемые ценности для обоих супругов, которые, независимо от их образа жизни и профессии, не могут быть предметом торга или какого-то компромисса. Никакая эмансипация не может избавить женщину от обязанности быть матерью и рожать детей, а мужчину — от необходимости опекать ее во время материнства. До тех пор, пока существует семья, никаких изменений в этой сфере человеческих отношений не предвидится.

Сейчас трудно в это поверить, но наши бабушки еще застали время, когда флирт был важным элементом искусства любви, имел свои правила и законы. Печатались пособия типа "Флирт в компании", существовал не только словесный, но и жестикуляционный и даже знаковый флирт, когда определенные жесты или знаки (цвет писчей бумаги, наклеенная вверх ногами, в правой или левой части конверта почтовая марка и т. д.) означали зашифрованные послания или многозначительные намеки влюбленных. В те времена любой подаренный цветок выражал свою, присущую только ему любовную символику. Тогда каждая женщина, вступавшая на трудный путь завоевания мужчины, не могла рассчитывать на успех без овладения секретами флирта.

Начальная фаза флирта предполагает обязательное восхищение партнером, его положительными качествами и достоинствами. Ни один мужчина не способен устоять, когда женщина стремится возвести его "на пьедестал". В результате она становится в его глазах человеком наблюдательным и разбирающимся в людях.

Вторая фаза — это умение заставить мужчину рассказывать о себе и об особенностях своей личности.

Полученные сведения помогут выработать дальнейшую линию поведения, а также подскажут, на что следует обратить внимание, продолжая восхищаться партнером.

Третья форма — демонстрация женской слабости и незащитности с целью вызвать в душе партнера чувство сопереживания. Мужчины очень чувствительны к описаниям женских невзгод, жизненных неудач, к желанию найти родственную душу, которой можно было бы излить наболевшее, довериться и одновременно опереться на твердое мужское плечо. Его непременно предложит, как вы уже догадались, сам взволнованный кавалер.

На первый взгляд эти "секреты" выглядят очень смешно и старомодно, но я тем не менее предлагаю женщинам испробовать их, внося необходимые поправки с учетом сегодняшней действительности. Решившись, вы с удивлением обнаружите, что реакция мужчин абсолютно такая же, хотя от времен наших бабушек нас отделяет целая вечность. Оказывается, в старых забавных правилах содержится немало полезных уроков.

Наконец, мы застаем наших героев на ложе любви, и здесь снова возникает проблема: о чем разговаривать в эти минуты? Какие темы нельзя затрагивать? Какие слова уместны в таких ситуациях? Можно ли обсуждать неурядицы нашей повседневной жизни? К сожалению, у нас выработалась привычка превращать обиды и нервные стрессы, накапливающиеся в течение дня, в своеобразный "десерт" к вечерней беседе, когда мы обязательно должны поделиться с мужем своим возмущением действиями пани Ковальской, которая "снова бегала жаловаться к начальнику да еще набралась наглости сказать Зосе из соседнего отдела, что мой новый костюм — это тряпка, которой мыли полы лет пять назад"... Разве можно отказать себе в "удовольствии" посетовать, лежа на супружеской кровати, что сын опять принес из школы двойку, что газовая плита на кухне вышла из строя и придется вновь тратиться на ремонт, что цены на обувь и одежду непомерно растут, а в газетах об этом ни слова, что у маленькой Иренки начали промокать туфельки и т. д. и т. п. После такой невеселой, прямо

скажем, увертюры, когда жена вымотала мужу душу этими причитаниями, супруги стараются забыть о дневных неприятностях в плотских радостях и утехах. При этом "хранительнице домашнего очага" почему-то не приходит в голову, что она уже умудрилась вытравить из них и радость и очарование.

Мы стремимся найти понимание наших проблем у любимого человека — и такое желание вполне оправданно, — но не надо этого делать ни в постели, ни за обеденным столом. Дурная привычка приготавливать "коктейль" из секса, еды и дневных забот оборачивается весьма плачевно. Любовь, которую "украшают" "букетом" неприятностей на службе и в быту, обычно не выдерживает этого испытания. Постепенно ежевечернее желание дарить этот "букет" любимому превращается в такую же пагубную привычку, как употребление алкоголя в качестве лекарства от неприятных разговоров и усталости после тяжелого трудового дня. В результате секс — как бутылка у алкоголика — превращается в средство утешения от всевозможных забот и волнений. Таким образом, в сознании возникает ассоциативная связь между этими заботами и интимными отношениями и со временем отвращение к жизненным невзгодам неизбежно переносится и на половые отношения супругов. Сексуальная жизнь приобретает серые, безрадостные тона, утрачивая красоту и привлекательность (причем мужчины, как правило, склонны винить в этом женщин).

Никогда не следует ни напиваться, ни заниматься любовью "с горя", потому что и в том, и в другом случае вам обеспечены последующая депрессия, дискомфорт и разочарование. Нежелательные последствия не заставят себя долго ждать: устоявшийся условный рефлекс, проявляющийся в неприятии не только тягот жизни, но и сексуальных контактов, успешно "вымывает" из интимной жизни супругов чувство полного эмоционального и физического удовлетворения. В подобной ситуации нередко появляется желание снять нервное напряжение, возникающее у семейного очага, не в опостылевшей супружеской постели, а где-то "на стороне" — в объятиях любовницы или любовника.

Но перед нами, оказывается, встает еще одна проблема. Мы уже знаем, о чем нельзя беседовать в постели, но находимся в неведении, о чем можно и нужно говорить в такие минуты с партнером. Конечно же, об упоительной страсти и любовном томлении, догадается читатель. Мне абсолютно нечего добавить к этой правильной мысли, но попробуйте заглянуть на страницы различных книг, чтобы отыскать нужные вам слова и выражения, сочно, многокрасочно и ярко отражающие всю глубину и богатство переполняющих вас чувств. Это крайне трудное занятие, потому что мы умудрились бездумно растратить, потерять и даже окончательно позабыть многие слова-жемчужины из "любовных" запасников родного языка.

Мы пользуемся для выражения наиболее деликатных и интимных переживаний научной терминологией или так называемым "литературным сленгом". Последний больше распространен и проявляет удивительную жизнестойкость. Однажды я ехала в вагоне электрички рядом с группой молодых парней, которые оживленно разговаривали, используя словарный запас из четырех-пяти слов. Самое удивительное в том, что этого количества слов им было вполне достаточно, чтобы затрагивать различные темы и прекрасно понимать друг друга. Беседа длилась несколько часов, я в конце концов не выдержала и спросила, не знают ли они, чем отличается человек от обезьяны? Между прочим, заметила я, человек умеет говорить, а вам, молодые люди, известно всего лишь пять слов. Я признавала, что рискую и что в лучшем случае они потребуют все эти слова, чтобы послать меня куда-нибудь "подальше", но ошиблась. Ребята смутились, и на этом наше милое общение закончилось.

После глубоких размышлений я пришла к выводу, что и наш словарный запас, касающийся секса, не намного отличается от обезьяньего (при всем желании больше десятка слов мы не наберем). Заинтересовавшись этой проблемой, я стала внимательно изучать словари и художественную литературу, но результаты оказались весьма скромными — лишь в старопольских текстах Миколая Рейя, Яна Кохановского и Анджея Морштына удалось отыскать не-

сколько очень удачных выражений. Кроме того, в шуточной поэме Александра Фредры о королеве Пинахомире читатель найдет много остроумных авторских находок, использованных при описании разнообразных мужских достоинств. Мои сведения в области языкознания ограничены, но я все-таки поняла, прося сатрирая старопольские литературные тексты, до какой степени мы отстали от наших предков, умевших находить в родном языке слова для обозначения самих потаенных любовных страстей и переживаний. Не случайно Бой-Желеньский, известный знаток и "гурман" польской речи, предупреждал: "Если в языке нет слов для тайнства любви, от супруга, женщина, ты многого не жди"...

Вот почему я призываю, пока еще не поздно, бережно относиться к нашему "любовному" словарному запасу. Давайте наберемся храбрости и выбросим на мусорную свалку нелепейшую в своем ханжестве маску "стыдливого умолчания", личину псевдо-целомудрия, которую мы носим, руководствуясь якобы высокоморальными интересами общества! Будем, наконец, живыми людьми!

Заполняя языковой вакуум, любовники, хоть чуточку обладающие воображением, создают свой собственный — нередко не лишенный литературного изящества — словарный запас, который используется ими "сугубо конфиденциально". К сожалению, не все из нас обладают достаточно развитым воображением, и нередко возникает вопрос: где же все-таки можно разыскать необходимые "любовные" слова и выражения? Ищите их, читатель, в книгах, в литературных произведениях! Если вам не повезет с современными авторами, обратитесь к нашему богатому литературному наследию. Существуют, как я уже говорила, великолепные старопольские "эротика" — тексты, наполненные пылкими, темпераментными, источающими жар страстей словесными вензелями и кружевами. Вытащите эти книги из укрытых за семью замками шкафов и книжных хранилищ, смахните с них многолетнюю библиотечную пыль и откройте для себя волшебный и упоительный мир любви.

В интимных отношениях бывают мгновения, когда слова теряют силу и на смену им приходят вздохи,

нечленораздельные — идущие из глубины веков нашего первобытного эстества — вскрики и стоны удовлетворенной плоти. Не надо стыдиться и этой формы любовного "разговора" партнеров. Но вот минуты сладострастия истекают, и снова речь вступает в свои права.

Многовековая культура Индии придает огромное значение поведению любовников после удовлетворения желания, когда их речь превращается в инструмент взаимного сближения и укрепления интимной близости. В "Кама-сутре", например, есть следующий фрагмент: "Умиротворенная страсть отдыхает, утолив любовную жажду... Но и теперь, обессилевшая от чувственного наслаждения, она продолжает создавать храм любви, используя испытанный строительный материал — нежные, проникающие в душу, сладостные речи... Если серебристый свет луны настиг любовников на верхней террасе дома в момент, когда ее голова покоится на его груди, а глаза задумчиво устремлены в звездное небо, то нет, пожалуй, интереснее темы, чем секреты и загадки расположения небесных светил. Пусть он покажет их поочередно: Полярную звезду, "арундхати", венец из семи звезд Большой Медведицы... Уместен здесь и танец "галлис" и игры попеременно с пением призывным. Приятен будет также ей шутливый обычай страны вечного лета найти на Земле все то, что сумеешь разглядеть на диске Луны напряженными и влажными — от бурлящей в сердце страсти — очами. Что может больше взволновать женскую душу, чем рассказ о мгновенной вспыхнувшей любви, едва лишь он ее увидел, и о безграничном чувстве печали, не покидавшем его, когда им приходилось находиться в разлуке. Беседы эти — чудесный заключительный аккорд любовного свидания".

ЧУВСТВО ОБОНЯНИЯ

Сексуальные запахи являются, по всей вероятности, наиболее сильными из известных людям раздражителей, воздействующих на органы чувств. Мы

знаем, например, какую важную роль играют запахи в жизни млекопитающих — собак и диких животных, которые во время гона находят самку по запаху. Аналогичные обонятельные "любовные" сигналы можно встретить и у насекомых. Так, самка мотылька может на запах приманить самца, находящегося от нее на расстоянии нескольких километров! Даже самая незаурядная ищейка проявит свои способности только тогда, когда берет след, но ее возможности практически равны нулю, если разыскиваемый объект находится на многокилометровом удалении от собаки.

Ученые выяснили, что самке мотылька для приманивания самца достаточно ничтожной доли от 0,0001 мг ароматической субстанции, которой она располагает. Происходит выделение субстанции в окружающую среду, после чего она распространяется с воздушным потоком в радиусе нескольких километров, достигая органов обоняния нетерпеливых самцов. По запаху, как по компасу, они безошибочно находят своих избранниц, повергая в изумление исследователей совершенством своего обонятельного аппарата.

У людей орган обоняния демонстрирует разную чувствительность. У некоторых он едва функционирует, тогда как у других доминирует над всеми другими органами чувств: я имею в виду прежде всего знаменитых поваров, дегустаторов, а также отдельных специалистов парфюмерной промышленности, без которых практически невозможно оценить или создать новую композицию запахов. Обонятельные ощущения составляют очень важный, но, к сожалению, нередко недооцениваемый элемент сексуальной жизни человека. Люди, которые совершенно "слепы" к запахам, в состоянии наверстать упущенное, если серьезно займутся развитием и совершенствованием своих обонятельных способностей, которыми их наградила природа. Запахи — одно из самых сильных возбуждающих средств в половых отношениях партнеров. Часто отдельные запахи дополняют портрет человека и так же, как любимые мелодии, прочно откладываются в памяти. Уловив, например, знакомый запах женских духов, вы момен-

тально дорисовываете в воображении знакомый образ и перед вами оживают связанные с ним воспоминания.

Здесь я вспомнила забавный анекдот об одном пасторе. У него была молодая обожаемая им жена, которая, как и большинство нынешних молодых девушек, считала кулинарное искусство делом скучным и обременительным. В результате у нее всегда все на кухне подгорало, пережаривалось и наполовину выкипало. Случилось так, что жена пастора заболела и скоропостижно скончалась, после чего заботливые прихожанки быстренько женили его во второй раз на очень хозяйственной женщине, обладавшей к тому же редким в наши дни даром — она умела великолепно готовить. К сожалению, ни одно из приготовленных ею блюд не удостоивалось внимания или похвалы мужа. Так продолжалось до тех пор, пока однажды она не поставила перед ним тарелку пригоревшего крупяного супа. Попробовав ложку супа, пастор оживился, глаза у него заблестели и он радостно провозгласил: "Наконец-то ты нашла тот вкус и запах, которые я так люблю".

Осыпая поцелуями любимого человека, вы сталкиваетесь с "букетом" самых разнообразных запахов. Женщины испокон веков больше всего ценят наряды и благовония. Редко кто из них обращает внимание на красоту звучания своей речи или манеру разговора, но каждая стремится иметь не похожее ни на одно другое в мире платье и присущее только ей неотразимое благоухание.

Культура благовоний насчитывает почти такой же возраст, как и история человеческой цивилизации. Особенно бурно она развивалась на Востоке, в древних азиатских и американских цивилизациях и особенно в Индии. Во время проводимых там археологических раскопок ученым неоднократно попадались описания рецептов приготовления различных благовоний, а также искусно выполненные сосуды для их хранения.

В поэтическом фрагменте из Ветхого завета "Песнь песней" Соломона (IX-VIII век до н. э.), воспевающим любовь пастушки Суламифи к своему возлюбленному (ради него она отвергает домогательства

царя Соломона), мы видим, как страстные излияния героев тесно переплетаются с описаниями самых разнообразных ароматов цветов и растений. Так, Суламифь, восхваляя любимого, говорит: "Щеки его — цветник ароматный, гряды благовонных растений; губы его — лилии, источают текучую мирру".

Он, в свою очередь, воздает ей должное следующими словами: "Запертый сад — сестра моя, невеста, заключенный колодезь, запечатанный источник; рассадники твои — сад с гранатовыми яблоками, с превосходными плодами, киперы с нардами. Нард и шафран, аир и корица со всякими благовонными деревьями, мирра и алой со всякими лучшими ароматами".

Суламифь тоже не желает остаться в долгу: "Доколе царь был за столом своим, нард мой издавал благовоние свое. Мирровый пучок — возлюбленный мой у меня; у груди моей пребывает. Как кисть кипера, возлюбленный мой у меня в виноградниках Енгедских".

При чтении "Песни песней" Соломона создается впечатление, что любовники буквально тонут в цветочных ароматах, играющих огромную роль в их отношениях.

Запахи можно разделить на две основные группы: запахи женские и мужские.

Женские запахи источают самые разные цветочные ароматические вещества. Это букеты цветочных ароматов в разнообразных сочетаниях и комбинациях и так называемые лесные запахи: от хвойных деревьев и таких полевых цветов и растений, как чабрец, ромашка, мята и т. д. К ним также относятся тяжелые ароматы "восточных" запахов: масла из сандалового дерева, мирры, нарда и других растений.

В группу мужских запахов входят: лаванда, амбра, мускус, лимон, а также травы с острым, пикантным ароматом (например, запах масла из бальзамина). Они лучше сочетаются с запахом мужского пота и некоторыми ароматами, которые выделяют железы внутренней секреции у мужчин. Запах мускуса не редко используется для того, чтобы подчеркнуть мужские сексуальные достоинства. Этот продукт получают во время гона ондатр из их желез, располо-

женных в области половых органов. Животные приманивают этим запахом самок.

Сейчас мы не можем пожаловаться на отсутствие в продаже тех или иных ароматических веществ. Косметическая промышленность снабжает потребителя морем запахов и ароматов, из которых довольно трудно выбрать необходимые и самые нужные. Женщину и мужчину окружает разнообразие парфюмерных изделий: духи, одеколоны, ароматические соли и порошки для ванн, кремы для лица, рук и ног, шампуни и т. д. И все они распространяют столько запахов, что собрать из них какой-то гармоничный букет просто невозможно.

Женщины, например, знают, что неверно подобранное сочетание духов, мыла и шампуня может дать в итоге очень неприятный запах. Крупные косметические фирмы уже обратили внимание на это, и, пытаясь снять вопрос с повестки дня, начали производить косметические парфюмерные наборы.

Следующее, на что нужно обратить внимание при использовании различных ароматических веществ, — их количество при употреблении. Женщина, "нашпигованная" благовониями до такой степени, что за ней тянется их десятиметровый шлейф, вызывает панический ужас у окружающих, особенно в летний период. Элегантная женщина, умеющая пользоваться парфюмерией, заставляет мужчину почувствовать силу этого грозного оружия только в тот момент, когда он ее целует или приближает свое лицо на достаточно близкое расстояние.

Необходимо помнить: кожа каждого человека имеет присущий только ему специфический запах. Нанося косметические средства на поверхность кожи, мы вызываем своеобразную химическую реакцию между ферментами кожи и тем или иным ароматическим веществом, в результате образуется комбинация двух запахов. Если косметическое и парфюмерное средство выбрано правильно, то оно придает еще большую привлекательность естественному запаху. Но если вы допустили просчет, то запахи начинают взаимную "войну", от которой в первую очередь проигрывают окружающие.

Запах — как и наряд, стиль поведения или причес-
ка — подчеркивает оригинальность и неповторимость
очарования каждой женщины. Француженки, напри-
мер, стремятся создать самые необычные и фантас-
тические сочетания запахов смешиванием различных
духов. Многие из них владеют секретами этого ис-
кусства. Наши деды тоже умели делать различные
"пахучие" настойки с использованием десятков видов
трав и растений, бережно сохраняя секреты их про-
изводства. Духи, созданные женщиной по собствен-
ному рецепту, — это комбинация нескольких арома-
тических веществ. Флакон таких духов позволяет ей
отличаться от всех других женщин в мире — ведь
"своего" запаха не купишь ни в одном парфюмерном
магазине. Воздействуя таким образом на сильный
пол, женщина инстинктивно использует методы, за-
имствованные у природы — стремится "приманить"
запахом партнера.

В зависимости от капризов моды, темперамента и
прежде всего от естественного запаха кожи, который
смешивается с ароматом духов, женщина должна выб-
рать "свой" запах или "коктейль" запахов и строго его
придерживаться, сохраняя ему верность, так как в
противном случае трудно рассчитывать на закрепле-
ние определенного условного рефлекса у партнера.
Выбранный запах — неотъемлемая часть сексуальной
привлекательности женщины — должен притягивать
партнера. Аромат, присущий любимой, повторенный
в ее одежде, белье, постельных принадлежностях, ас-
социируется в сознании мужчины с образом этой жен-
щины. Знакомый запах не только воскрешает в памя-
ти пережитые любовные ощущения, но постепенно на-
чинает играть роль раздражителя, обуславливающего
появление любовного желания. И возникает законо-
мерная цепочка: запах — сексуальное возбуждение.

Закрепление такого условного рефлекса означает
появление еще одного секретного оружия у любящей
женщины. И чем больше способов "пленения" — не-
шаблонных, притягательных и неповторимых — бу-
дет в ее арсенале, тем труднее другой красавице за-
владеть сердцем мужчины, так как он уже "стрено-
жен" и давно попался в тенета прочных сексуальных
привычек (в том числе обонятельных).

Американские сексологи Вильям Мастерс и Вирджиния Джонсон в пособии "Сексуальная неадекватность" предлагают использовать запахи для пробуждения сексуальной чувствительности обоняния. Действуя целенаправленно и методически, можно добиться появления эротических условных рефлексов на какой-то конкретный запах. Этот метод особенно полезен для неопытных любовников, которые еще не научились возбуждаться, реагируя на естественные запахи тела партнера или партнерши, или же — что совсем плохо — испытывают к ним отвращение.

Заторможенность в сексуальных отношениях неизбежно обедняет мир чувств и взаимных ласк, и необходимо сделать все возможное, чтобы преодолеть негативные рефлексы на запахи партнера. Ароматы, вызывающие приятные эмоции, могут постепенно снять заторможенность, появляющуюся при запахе спермы или влагалищных выделений. Выбранными для этой цели духами надо пользоваться только во время любовных контактов, применяя их преимущественно для эрогенных зон.

Сначала женщина смачивает духами шею, волосы и грудь, а затем область вульвы и лонного бугорка. Запах должен ассоциироваться в воображении партнера или партнерши с ласками и сексуальным возбуждением. Со временем достаточно одного запаха духов, чтобы почувствовать половое влечение, так как он превращается в эротический сигнал; запах естественных женских выделений в сочетании с любимыми духами также начинает действовать возбуждающе на мужчину. Таким образом можно постепенно избавиться от некоторых неприятных обонятельных ощущений.

Хочу еще раз подчеркнуть, что каждый аромат, используемый в сексуальных целях, непременно должен возбудить интерес и к собственным запахам. Не может женщина или мужчина пахнуть только мылом и одеколоном — надо пахнуть прежде всего собой. Поэтому я обращаю ваше внимание на необходимость соблюдать чувство меры в использовании парфюмерии.

Пахнуть собой — это, разумеется, замечательно, но вопрос состоит в том, какие эмоции при этом пробуж-

даются в партнере: приятные, неприятные, эротические... Следует помнить, что приятный запах зависит в первую очередь от соблюдения личной гигиены. Если вы ее недооцениваете, то избавиться от неприятных "ароматов" вам не помогут даже самые дорогие духи. Причем такие запахи обладают очень коварным свойством: человек, которому они принадлежат, обычно их не чувствует. В то же время для окружающих это сущая пытка, не срабатывает даже сильно "тренированное" обоняние, хотя бывают, конечно, исключения, и таким людям намного легче жить.

Надо позаботиться о том, чтобы все ваше тело, с ног до головы, источало приятные и соблазнительные ароматы. Для этого существует несколько распространенных методов. Начнем с волос. Желание погладить волосы любимого во время взаимных ласк, поцеловать его шевелюру, прикоснуться к волосам партнера во время танца возникает тогда, когда они чистые. Существенное воздействие на воображение оказывает также их блеск, красивая прическа или модная стрижка. Мне опять вспомнился американский фильм "Любовь после полудня", в частности, тот фрагмент, в котором "папочка-детектив" (его роль исполнял Морис Шевалье) догадывается, что его дочь влюблена: девушка начала чуть ли не каждый день мыть свои роскошные волосы.

Грязная и неухоженная шевелюра отдает, как правило, отвратительным запахом несвежего сала. Такие волосы трудно расчесать, они липнут к голове, причем создается впечатление, что их наполовину меньше, чем на самом деле. Прикоснуться, погладить или, не приведи Господь, поцеловать такую голову — исключительно "неаппетитное" занятие, которое может убить зарождающуюся любовь или охладить даже самые серьезные чувства...

Как часто мыть голову? Это зависит от естественных свойств волос (сухие, жирные), а также от времени года — зимой волосы быстрее сохнут, летом больше курчавятся. В среднем женщины должны мыть голову раз в неделю, а мужчины — поскольку волосы у них короче и быстрее сохнут — могут прибегать к этой процедуре даже чаще.

Очень важно придать волосам легкий запах постоянно используемых духов или одеколону. Чтобы он был едва ощутимым и акцентировался только в минуты возбуждения, необходимо сразу после того, как вы вымыли и прополоскали волосы, слегка смочить их любимыми духами или туалетной водой, а затем хорошо вытереть и просушить. В результате этой маленькой хитрости голова не благоухает ежеминутно духами, но стоит вам чуть-чуть вспотеть, попасть под дождь или провести по волосам мокрой рукой, как вы получите желаемый эффект — от волос будет исходить тонкий приятный аромат.

Что касается кожи тела, то ее следует смачивать духами или одеколоном крайне осторожно. Мужчине не противопоказано сразу после умывания и бритья протереть лицо, шею и руки одеколоном, лосьоном или туалетной водой. Женщине тоже лучше пользоваться духами тогда, когда кожа лица еще влажная после умывания. Небольшое количество ароматической жидкости за ушами и на шее — очень эффективное средство воздействия на партнера, когда он уже начинает тяготиться ухаживанием только на расстоянии. Несколько капель духов на открытую декольте грудь — и их реакция с разгоряченным телом создает неповторимый аромат, подчеркивая одновременно красоту выреза платья. Искусственные запахи, несомненно, важны для повышения сексуальной привлекательности, но они ни в коем случае не должны доминировать и отодвигать на второй план запахи собственного тела. Аромат свежего пота, появляющегося на поверхности кожи во время полового сношения, обычно доставляет удовольствие партнеру, стимулируя его сексуальную активность. Это, кстати, один из признаков чувственного возбуждения, вызванного интенсивной деятельностью вазомоторного аппарата.

Хотелось бы также сказать несколько слов о запахах при дыхании. Свежее дыхание придает поцелую еще большее очарование. В художественной литературе при описании любовных сцен авторы часто употребляют выражения, подобные этому: "От ее дыхания повеяло запахом лесных фиалок". Существуют ароматические жидкости для полоскания рта,

которые придают дыханию соответствующую "запаховую окраску". Об отрицательном воздействии неприятного запаха изо рта на сексуальные контакты свидетельствует, например, предписание Корана, позволяющее женщине развестись с мужем, если у него зловонное дыхание. Наличие такого положения в священной книге мусульман, которая повествует скорее о привилегиях мужчин, чем женщин, показывает глубину отвращения, испытываемого к людям с неприятным запахом изо рта.

В современных условиях избавление от этого недостатка целиком зависит от силы воли человека. Прежде всего надо заботиться о сохранности своих зубов, своевременно пломбировать их и удалять прогнившие корни, не поддающиеся лечению. Регулярные визиты к дантисту каждые 3—6 месяцев, — в зависимости от необходимости, — не менее (если не более) важны, чем посещения косметолога или парикмахера. Это относится также и к мужчинам, которые очень не любят ходить к зубным врачам. Чаще всего причиной неприятного запаха изо рта являются больные зубы, которые нам некогда чистить зубной пастой дважды в день. Но иногда дело принимает более серьезный оборот, например, в тех случаях, когда неприятный запах появляется в результате нарушения пищеварения или деятельности поджелудочной железы. Тогда следует обратиться к врачу-специалисту и применять соответствующие фармакологические средства, регулирующие работу пищеварительного тракта. Постоянный гигиенический уход за полостью рта обязателен для каждого молодого человека, желающего утвердиться в сердце своей избранницы.

Я не советую смачивать духами или одеколоном области тела с повышенной потливостью (под мышками, в паху и других местах) во избежание раздражения кожи или появления различных сыпей. Острый запах пота, выделяющийся под мышками, практически невозможно нейтрализовать ароматическими веществами. Белковые соединения, входящие в состав выделений потовых желез, оседают на волосах, растущих под мышками, и постепенно разлагаются, пропитывая их резким острым запахом, против ко-

торого бессильно любое мыло. Женщина, желающая ликвидировать источник неприятного запаха, должна ежедневно брить волосы под мышками, после чего необходимо промывать эти места теплой водой с мылом. Если эта процедура не помогает, то можно обратиться к специальным химическим средствам, которые производит промышленность. Следует иметь в виду, что запах пота и выделений сальных желез под мышками особенно остро чувствуется, когда человек испытывает нервные перегрузки, раздражение, страх и т. п. (эту способность он унаследовал от своих четвероногих предков — зверей; кстати этот механизм выполняет оборонительную функцию), что лишний раз подтверждает необходимость принимать душ или ванну после сильных нервных потрясений и стрессов.

Бритье волосяного покрова под мышками должно стать правилом, особенно в летнюю пору, когда мы потеем больше и носим открытые платья, позволяющие постороннему взгляду лицезреть не слишком эстетичный вид этих частей тела. Хочу заметить, что аромат свежего женского пота, исходящий от тщательно вымытых и выбритых подмышек, — приятный и привлекательный запах, оказывающий такое же эротически дразнящее воздействие на партнера, как и все другие естественные запахи, появляющиеся в момент полового возбуждения.

Таким образом, мы постепенно приблизились к запахам, играющим исключительно большую роль в любви, — к запахам, издаваемым мужскими и женскими половыми органами. Это естественный запах, не являющийся результатом пренебрежения личной гигиеной, и занимает он не последнее место в пробуждении здоровой чувственности.

Особенно богаты и многообразны запахи, издаваемые женскими половыми органами. Влагалищные выделения состоят из облученных клеток кожицы влагалища и слизи, пропитывающей ее стенки. Естественные выделения здорового влагалища имеют консистенцию молока и запах простокваши. Палочки молочной кислоты, находящиеся в здоровом влагалище, "заквашивают" его выделения и таким образом противодействуют размножению болезнетворных

бактерий. Присутствие палочек молочной кислоты и создаваемой ими кислотной среды является условием естественного очищения и дезинфицирования влагалища. Традиционные советы наших бабушек промывать влагалище в гигиенических целях не выдерживают никакой критики, потому что при этом уничтожается его собственная бактериально-молочная флора и создаются идеальные условия для различных инфекций. Здоровая женщина ни в коем случае не должна прополаскивать (осушать) влагалище, так как это антигигиеническая и небезопасная процедура. Разумеется, речь не идет о промываниях, рекомендуемых врачом в процессе лечения.

Помимо молочных выделений с запахом простокваши в здоровом влагалище время от времени появляется в значительном количестве прозрачная слизь. Она обильно выделяется из шейки матки в период овуляции*, а также в моменты интенсивного полового возбуждения.

В области крайней плоти клитора, а также в непосредственной близости от него, в основании малых половых губ, расположены мелкие сальные железы, вырабатывающие жиробразные вещества, обильно выделяющиеся при сексуальном возбуждении. Интенсивный запах этих выделений ассоциируется обычно с сексуальной активностью партнерши и оказывает возбуждающее действие на мужчину. Если женщина не промывает половые губы теплой водой с мылом, то может наступить покраснение и раздражение кожи как результат ферментации смеси, образовавшейся из жировых выделений сальных желез, влагалищных выделений и слизи, поступающей из шейки матки. Мне кажется, что и без дополнительных разъяснений ясно, какой неприятный запах распространяется от такого "коктейля". Надо помнить, что сексуальные запахи вызывают острую негативную реакцию партнера, если женщина пренебрегает личной гигиеной. Необходимо заметить, что встречаются абсолютно здоровые женщины, выделения половых органов которых обладают необычайно острым

* Овуляция — фаза между менструациями, когда яйцеклетка выходит из везикулярного фолликула. (Прим. пер.)

запахом. Им я бы рекомендовала не пользоваться мылом при подмывании или же после тщательного промывания теплой водой с мылом слегка смачивать вульву слабым раствором лимона или борной кислоты, так как кислотная реакция уменьшает интенсивность запаха влагалищных выделений (щелочное мыло, наоборот, его усиливает).

Любопытно, что уже в XVI веке в арабских странах в качестве средства, нейтрализующего неприятные женские запахи, использовалась лаванда. Точно такое же применение находили этим голубым цветкам наши прабабушки, когда вкладывали их в саше и помещали в шкафы, где хранилось женское белье. Ван де Вельде в своей книге "Прекрасное супружество" приходит к выводу, что лаванда в те времена восполняла в какой-то степени отсутствие ванн в жилищах. Аромат лаванды должен стать помощником не только для женщин с очень острым естественным запахом выделений, но и для тех, которые страдают различными расстройствами или нарушениями деятельности половых органов.

Говоря о специфических женских запахах, нельзя, разумеется, не упомянуть о запахе менструации. Менструальный период требует от женщины удвоенной энергии в соблюдении личной гигиены. При обильном кровотечении необходимо чаще менять тампоны и тщательно подмываться, чтобы на половых органах не оставалось крови, имеющей неприятный запах.

В отдельных случаях, как пишет Ван де Вельде в "Прекрасном супруестве", запах свежей менструальной крови может сексуально возбуждать мужчину. Это относится к тем партнерам, чьи сексуальные наклонности имеют определенную садистскую окраску. Я подразумеваю не половые извращения, а некоторые характерные отклонения, находящиеся в границах психической нормы. Половые сношения во время менструаций не такое уж редкое явление в наши дни. Я считаю, что здесь играют роль два фактора. Первый — это возбуждающее действие запаха крови, а второй — особенность (наблюдающаяся у довольно большой группы женщин) испытывать пик сексуальной возбудимости именно в период менструации.

Не раз велись дискуссии на тему: вредна ли для здоровья половая жизнь во время менструаций? Мнения высказывались самые разные. Лично я пришла к выводу, исходя из собственного врачебного опыта и многочисленных бесед со своими пациентками, что половые сношения в этот период не оказывают отрицательного влияния на здоровье женщины. При этом я имею в виду, конечно, партнершу, которая во время менструации тщательно соблюдает правила личной гигиены.

Запахи, выделяемые различными участками тела мужчины, обычно намного острее, чем у женщины: поэтому ванна для них предпочтительнее туалетной воды и различных одеколонов. С огромным трудом мужчина позволяет себя убедить, что ему также необходимо подмываться. Так же, как и женщина, он должен мыть по крайней мере раз в день теплой водой с мылом область промежности, заднего прохода, мошонку и половой член, а затем, после отодвигания крайней плоти, тщательно промывать головку полового члена, так как именно в области крайней плоти, в том месте, где она соединяется с головкой так называемой уздечкой, скапливается большое количество смегмы^{**} (аналогичный процесс скапливания выделений наблюдается у женщины в области клитора и малых половых губ). Кроме того, в кожной складке, образующей крайнюю плоть, задерживаются остатки мочи, а при регулярной половой жизни к ним также добавляется некоторое количество спермы и выделений из влагалища партнерши. Вся эта смесь, если ее не смыть теплой водой и мылом, быстро разлагается и начинает выделять очень неприятный запах. Кроме того, это может привести к воспалению крайней плоти и болезненной отечности головки полового члена.

Мне вспоминается студентка, которая на одной из моих встреч с молодежью поинтересовалась, как ей

* Не следует забывать, что в этот период особенно велика опасность заражения венерическими заболеваниями и СПИДом. (Прим. ред.)

** Смегма — секрет сальных желез головки полового члена и крайней плоти. (Прим. пер.)

объяснить своему партнеру, что ему надо подмигивать непосредственно перед свиданием, так как в любви и ласках запах мочи убивает все настроение. Гм... не так-то просто ответить на этот вопрос. Можно, конечно, порекомендовать вообще почаще мыться или подурачиться вдвоем под душем, но в любом случае не следует задевать самолюбия юноши. Я бы посоветовала прибегнуть к чисто женским способам — то есть воздействовать на партнера каким-нибудь косвенным путем. Не надо также забывать, что при систематическом соблюдении правил личной гигиены запах выделений сальных желез и мужской спермы имеет большое значение для сексуальной возбудимости женщин.

Существуют различия в запахе спермы и его интенсивности у мужчин разных рас. Неодинаково также пахнет сперма юноши, молодого мужчины и пожилого человека. Ван де Вельде утверждает, что запах спермы одного и того же мужчины может меняться в зависимости от различных жизненных ситуаций. Так, после психического потрясения или нервного расстройства запах спермы, так же как запах пота, становится острее, а после тяжелой физической работы приобретает "пряную" окраску. При часто следующих половых сношениях он заметно слабеет. Описывая изменения запаха спермы у разных мужчин и сверяя свои наблюдения с точкой зрения партнерш этих мужчин, Ван де Вельде пришел к выводу, что одновременно меняется запах всего мужского тела. Короче говоря, возможные вариации этого специфического аромата определяются индивидуальными особенностями того или иного мужчины.

Степень влияния возбуждающего запаха мужской спермы на женщину зависит от прочности эмоциональных уз, объединяющих любовников. Запах любимого мужчины пробуждает ее чувственность, тогда как "ароматы", исходящие от поклонника, не пользуются расположением, вызывают раздражение и даже чувство отвращения. Говоря о механизме выработки положительных условных рефлексов на запахи, которые выделяют половые органы, я подчеркивала важность этих запахов в полноценной сексуальной любви, связывающей партнеров. Этот

механизм был описан Мастерсом и Джонсон в книге, о которой я упоминала в данной главе. Сексуальные ласки — нежные прикосновения и поцелуи в области половых органов, которые доводят партнера до оргазма, неотделимы от чувственных ощущений, вызываемых органами обоняния, вкуса и осязания. При этом не следует забывать, что все запахи тела — пота, кожи, волос, половых органов и даже менструации могут быть или привлекательными или отталкивающими.

Безразличное или несколько неприязненное отношение к запахам половых органов наблюдается обычно у молодых любовников, для которых характерна неразвитость обонятельных рефлексов. С течением времени, когда отдельные запахи превращаются в их сознании в сигналы чувственного наслаждения, отношение к ним меняется и они постепенно становятся необходимым возбуждающим средством.

Таким образом, в интимных отношениях обязательны и чувство такта, и большая нежность для того, чтобы не оттолкнуть от себя менее искушенного партнера, навязывая ему чересчур изощренные (с его точки зрения) ласки. В этой области чувств, как и во всем, что касается любви, необходимо внимательно наблюдать за реакцией партнера и варьировать ласки в зависимости от его предшествующего сексуального опыта и возможностей.

Бывает, что отдельные запахи поначалу оказывают отталкивающее воздействие и на опытных любовников. Некоторые из них испытывают при этом чувство легкого отвращения. Однако по мере нарастания возбуждения эти же самые запахи могут превратиться в эффективные чувственные раздражители.

ЧУВСТВО ОСЯЗАНИЯ

В известном произведении арабской литературы "Сад благовоний" его автор Нафзави писал: "Женщина — это плод, сладость которого не ощущается, пока не прикоснешься к нему руками. Она подобна

амбре: если не потрешь в ладонях и не разогреешь — аромата не извлечешь”.

Чувство осязания играет важнейшую роль в сексе, а чувствительные к прикосновениям нервные окончания являются главными рецепторами, воспринимающими внешние раздражения и воздействия. Эти раздражения трансформируются в нервные импульсы, которые движутся в центростремительном направлении к центру головного мозга, управляющему рефлексом оргазма. Причем существует закономерность: чем тоньше и нежнее раздражение, тем оно действеннее, а техника осязательных ласк предоставляет широкие возможности выбора: прикосновения, поглаживания подушечками пальцев или легкие царапания ногтями, воздействия ладонями на волоски эпидермиса и т. п. Интенсивность реакции рецепторов в значительной степени зависит именно от этого выбора.

Осязательные сексуальные воздействия оказывают двусторонний эффект. Они возбуждают и того партнера, кто ласкает, и того, кого ласкают: чувственное наслаждение первого возрастает по мере все большего пробуждения сексуальных ощущений у второго. Разнообразие ласк и их постоянная смена заслуживают самого пристального внимания, если это доставляет удовольствие обоим любовникам. Уподобляться “королеве”, которая, фигурально выражаясь, лежит “в постели как бревно” и милостиво наблюдает при этом за “сольным выступлением” партнера, — неблагоприятное и весьма опасное занятие в любви. Истинное любовное наслаждение рождается, как правило, в результате взаимной активности любящих друг друга людей.

Именно поэтому очень важен эмоционально-психический аспект ласк. Если партнер испытывает к ним безразличие или, что еще хуже, они вызывают у него внутреннее противодействие, то даже длительное раздражение наиболее чувствительных эрогенных участков тела не приносит никаких результатов, кроме растущего чувства досады и раздражения.

Когда половому сближению предшествует высокое сексуальное напряжение, то иногда достаточно легкого прикосновения руки, чтобы оказаться на пороге

оргазма. В обычных условиях и при среднем уровне сексуального напряжения этот процесс протекает постепенно, стимулируется разнообразными ласками. Осязательные ощущения возникают при прикосновении к нервным окончаниям, расположенным в кожном покрове и волосах. Прикосновение к телу партнера во время танца, к одежде, сохранившей его тепло, к пульсирующей вене на руке или к груди, где бьется сердце дорогого человека, способно вызвать различные переживания, но в основе их лежит опять-таки осязательный эффект. То же самое можно было бы сказать и о поцелуях, потому что осязательные ощущения играют в них весьма существенную роль, но обо всем, что касается этого вида ласк, вы прочитаете в разделе об органе вкуса.

Рассказывая о различных осязательных ласках, я буду поочередно охватывать все участки тела, что называется "с головы до пят".

Мужчина, "соблазняющий" партнершу, начинает ласки с шеи, затылка и волос. Нежно поглаживая рукой шею, он постепенно запускает пальцы в локоны ее волос, слегка наматывает их на ладонь, перебирает и даже "расчесывает", пробуждая в женщине чувственность, так как кожа у корней волос и возле ушей отличается исключительно высокой степенью к сексуальной иннервации. Прикасаясь подушечками к этим чувствительным зонам, слегка их "царапая" и обволакивая теплом своего дыхания, мужчина вызывает у женщины целую гамму самых утонченных и нежных ощущений сексуального характера.

Не менее чувствительна к прикосновениям область ноздрей и губ. Кожа между носом и верхней губой, а также между нижней губой и подбородком обычно покрыта — больше, чем в любом другом месте, — нежным пушком, при поглаживании или легком прикосновении к которому возникает чувство сексуального возбуждения. Необходимо иметь в виду, что наибольшая чувствительность характерна прежде всего для тех участков кожи, которые постепенно переходят в слизистую оболочку — то есть в области всех естественных отверстий тела: границы покраснения губ и края ноздрей, анального отверстия и преддверия влагалища. Прикосновение к ним руки вызывает

приятную реакцию, но значительно большее возбуждение возникает при воздействии на эрогенные зоны губами или языком. Сильно возбуждает также любовная игра, известная в Индии под названием "поцелуй мотылька". Она заключается в щекотании губ, ноздрей и чувствительных участков шеи короткими прикосновениями быстро моргающих ресниц.

Раздражение, вызываемое прикосновениями к сексуально чувствительным участкам тела, основано на принципе специфической реакции центра оргазма, расположенного в головном мозге. Все сексуальные раздражения, которые воспринимаются рецепторами и по проводящим нервным путям поступают в мозг, обязательно должны быть прерывистыми. Специфика центра оргазма состоит в следующем: он очень слабо реагирует на непрерывные внешние воздействия одинаковой интенсивности, но отвечает сильным возбуждением на прерывистые раздражения типа сигнал — разрыв — сигнал — разрыв и т. д. Поэтому прикосновение к поверхности кожи, когда вы ласкаете эрогенные зоны, должны осуществляться в постоянном ритме, быстрыми и прерывистыми движениями. Если вы поглаживаете кожу длительными и непрерывными движениями ладони, то достигаете противоположного эффекта: женщина успокаивается, расслабляется и не реагирует на усилия пробудить в ней чувственность.

Эрогенные зоны, — участки тела, наиболее восприимчивые к сексуальным раздражителям, — расположены там, где кожа меньше трется об одежду или нижнее белье и в силу этой причины становится тоньше и чувствительнее. Такие зоны имеются и в полости рта, на мочках ушей, сосках, под мышками, на внутренней поверхности плеча и предплечья, на наружных половых органах, в бороздчатых углублениях в области позвоночника, на шее, в поясничных ямках, вокруг пупка, в местах, где начинается оволосение лонного бугорка, в паховых складках и на внутренней поверхности бедер (зона повышенной чувствительности), а также в области локтевых суставов, под коленями, на стопах, между пальцами рук и ног (рис. 4). К эрогенным зонам прежде всего относятся те участки тела, где слизистая оболочка переходит в кожу.

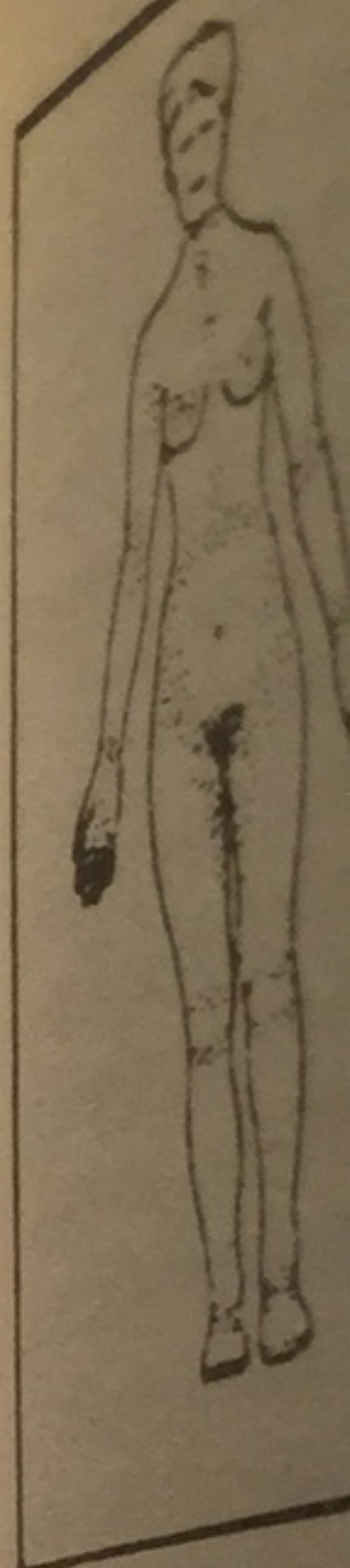


Рис. 4. Эр

Совокупно
"карту" на
мужчина о
пропуская
Любовь
и навсегда
двух одина
искусством
сказкам".

Мужчин
портрет св
надо най
затем при
чувствите
различны
т. д. Если
эффекта,
ласки, ег
ется терп
выражен
молодых
собны ра
вает, что
жет, как п
чудесную

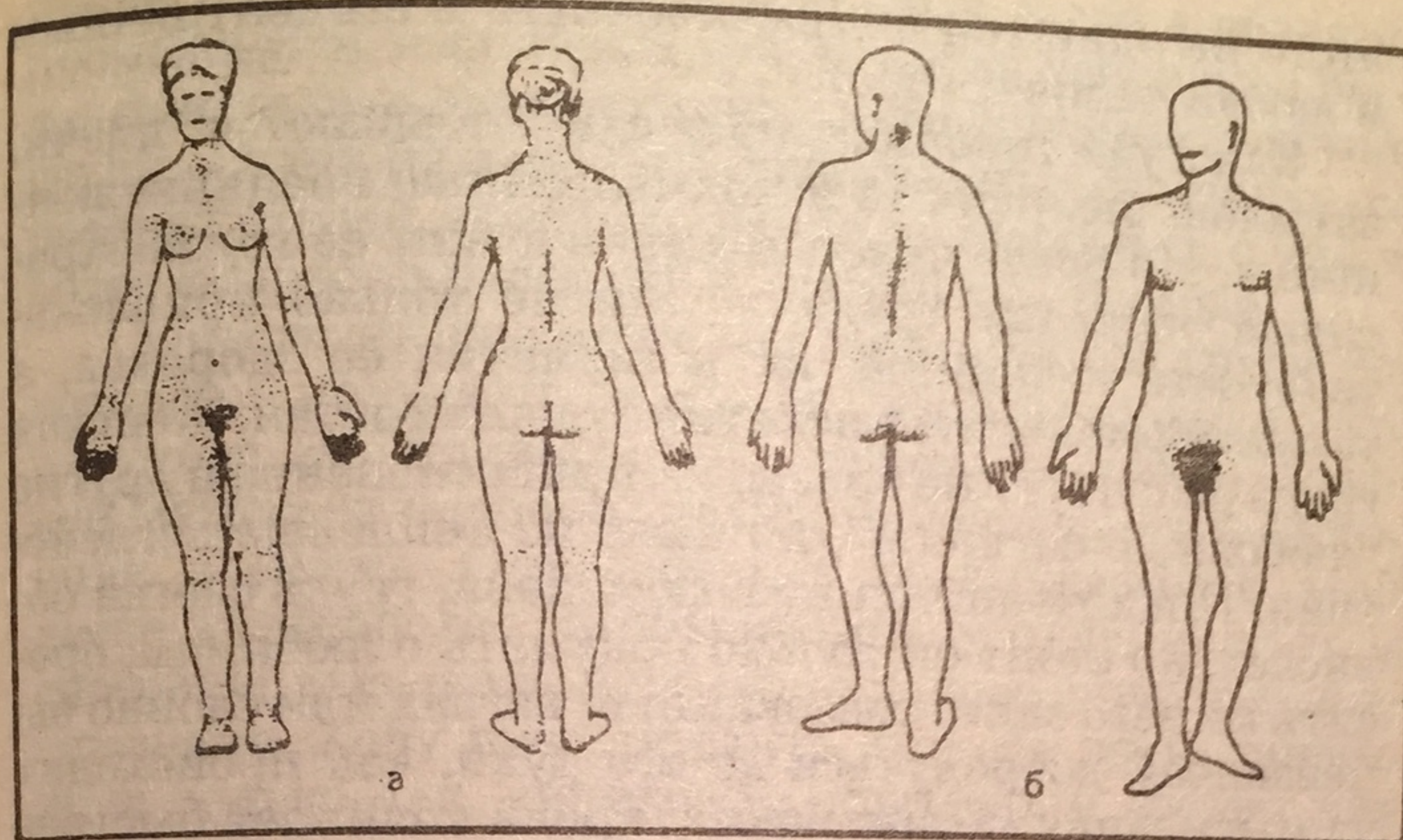


Рис. 4. Эрогенные зоны: а — женщины, б — мужчины

Совокупность эрогенных зон образует своеобразную "карту" на теле женщины, которую влюбленный мужчина обязан тщательно и терпеливо изучить, не пропуская ни одной детали.

Любовь — это творчество, а не декламирование раз и навсегда заученных стишков. Как не бывает в мире двух одинаковых женщин, так и невозможно овладеть искусством любви исключительно по книжным "подсказкам".

Мужчина обязан постараться создать сексуальный портрет своей избранницы. Уже в первые дни любви надо найти наиболее чувствительные рецепторы, а затем применять разнообразные ласки, чтобы развить чувствительность обнаруженных эрогенных зон на различных участках тела: на животе, спине, руках и т. д. Если вы рассчитываете добиться максимального эффекта, чтобы каждый из рецепторов реагировал на ласки, его необходимо "пробудить". Все это достигается терпением и настойчивостью, так как четко выраженная возбудимость встречается, особенно у молодых девушек, очень редко. Умелые ласки способны развить скрытую чувственность. Нередко бывает, что искусная рука внимательного партнера может, как по мановению волшебной палочки, "извлекать" чудесную любовницу из женщины, прожившей до

этого не один год с ограниченным и эгоцентричным в любви человеком.

Как я уже говорила, на ласки "отзываются" плечи, затылок, шея, спина и подмышечные впадины женщины. Но более чувствительна к ним ее грудь. Красивые округлые груди — это не только привлекательность женщины, но и гарантия ее здоровья, а также нормального развития будущих детей. Женская грудь реагирует не только на прикосновение и другие "любовные сигналы", но даже на тепловые воздействия. Пока женщина не возбуждена, грудь слегка обвисает, но стоит ей только подумать о любимом, бросить на него заинтересованный взгляд или словно бы невзначай дотронуться до его руки, как происходит удивительная метаморфоза: кровь начинает быстрее "бежать" по сосудам, ее усиленный приток заставляет грудь приподняться и она принимает красивую округлую форму. Этот механизм, как и аналогичные механизмы, действующие в мужских и женских половых органах, включается под воздействием сексуальных раздражителей. При этом заметно увеличивается чувствительность груди к таким ласкам, как прикосновение и поглаживание. Мужчина, взявший в ладонь женскую грудь, испытывает при этом сильное половое возбуждение. Оно передается и женщине, если ладонь задевает сосок.

Легкие прерывистые поглаживания сосков всей поверхностью ладони или подушечками пальцев, прикасания к ним обнаженного мужского тела вызывают эрекцию сосков. Это происходит в результате сокращения эластичных волокон соединительной ткани, опоясывающей околососковый кружок и сосок. Поверхность кружка при этом уменьшается, а сам сосок затвердевает и делается выпуклым. В этом положении сосок начинает реагировать на сексуальные раздражения, потому что затвердевание позволяет "выставить напоказ" находящиеся на его вершине многочисленные нервные окончания.

Поглаживание и щекотание сосков, так же как и все осязательные ласки, о которых я уже упоминала, приводят в движение весь комплекс рефлексов, подготавливающих половые органы женщины к половому акту. Под воздействием этих ласк происходит

процесс кровенаполнения венозных узлов в области промежности и половых губ, а также усиленное выделение увлажняющей слизи. Поглаживание женской груди — один из наиболее эффективных сексуальных раздражителей, особенно вкупе с поцелуями, о чем я более подробно расскажу в следующем разделе.

Существует еще один вид ласк женской груди, от которого получают большое удовлетворение оба партнера. Это прикасание и щекотание сосков головкой мужского полового члена, находящегося в состоянии эрекции. Осязательные раздражения в этой ласке отличаются необычайной утонченностью и способны вызывать чувство сильного полового возбуждения. Хочу предупредить, что эта ласка приемлема только для достаточно опытных и зрелых любовников.

Лаская женское тело, надо всегда помнить о главном: чем нежнее и деликатнее внешний раздражитель, тем сильнее сексуальный эффект. Грубые, с применением физической силы ласки подавляют, а не обостряют чувственность женщины. Их можно сравнить, наверно, с действием мощного громкоговорителя, который вызывает у человека не эмоции, а только боль в ушах. Исключение из этого правила составляют иногда очень полные женщины, у которых рецепторы скрыты под толстым подкожным жировым слоем. В этом случае щипки и довольно сильные похлопывания могут дать такой же благоприятный результат, как нежные ласки для большинства женщин.

Известны случаи, когда сильно возбужденный мужчина больно сжимает или кусает грудь женщины. Хочу в этой связи напомнить, что сексуально возбужденная набухшая женская грудь не в меньшей степени чувствительна к физической боли, чем яички (семенники), находящиеся в мошонке мужчины.

Говоря о сексуальной чувствительности кожи человека, следует подчеркнуть, что тело мужчины намного меньше иннервировано, чем тело женщины. Осязательная чувствительность мужчины ограничивается преимущественно областью половых органов, полостью рта и нередко ушами. Этим типичный мужчина сильно отличается от типичной женщины.

Мужчине достаточно посмотреть на женщину, прикоснуться к ней или обнять — и он уже готов к половому акту, который доставит ему полное сексуальное удовлетворение. У женщины необходимо для этого привести в движение множество механизмов возбуждения, включая раздражение рецепторов груди, а затем и половых органов.

Если в начальный период половой жизни мужчина не сумеет пробудить чувствительность нервных окончаний, которые являются мотором эрогенных механизмов, то женщина скорее всего останется сексуально недоразвитой и не сможет дать партнеру в минуту любви всего того, на что она способна. Терпеливость и любознательность, проявленные в процессе обучения женщины ласкам, окупятся сторицей, когда она станет полноправным партнером в любви. Говоря о сексуальной чувствительности, необходимо отметить, что встречаются женщины, у которых она целиком концентрируется — так же как и у мужчин — в области половых органов, не затрагивая рецепторов груди и кожи.

Вместе с тем немало мужчин обладают повышенной чувствительностью кожи, и им — так же как и женщинам — необходимы предварительные ласки для полноты ощущений при половом акте. Партнерша такого мужчины должна взять на себя труд найти его эрогенные зоны: чаще всего они располагаются вокруг рта, глаз, ушей, на затылке, плечах, а также на внутренней поверхности бедер. Нередко и у мужчин встречается значительная иннервация грудных сосков. Поглаживание, поцелуи, шекотание кончиком языка сосков, губ и других чувствительных участков тела такого мужчины способствуют полному раскрытию его полового темперамента в процессе интимной близости. Некоторых мужчин также сильно возбуждает, особенно перед наступлением оргазма, царапание ногтями и покусывание кожи зубами.

Половая жизнь складывается прекрасно, когда мужчине с повышенной чувствительностью кожи встречается энергичная и активная во время ласк женщина, потому что такой союз будет наиболее удачным для семейной жизни. Если же подобралась пара двух "сексуальных ленивцев", каждый из ко-

торых искренне считает, что он осчастливит партнера, предоставив ему возможность себя ласкать, то такой брак неминуемо даст трещины, не выдержав бремени взаимных претензий на супружеском ложе.

Рука мужчины, поласкав женскую грудь, постепенно передвигается вниз, к области вульвы, медленно скользит вдоль половой щели и, наконец, упирается пальцами в малые половые губы и клитор, который, почувствовав поглаживание и щекотание, превращается в продолговатый твердый валик толщиной в мизинец. Не рекомендую, кстати, прикасаться к головке клитора, если он не находится в состоянии полной эрекции, потому что это может причинить боль.

Хочу также подчеркнуть, что, раздражая область клитора, надо все время варьировать осязательные воздействия, так как непрерывное повторение одних и тех же прикосновений снижает интенсивность возбуждения. Так, движения пальца, поглаживающего клитор в вертикальном направлении (сверху вниз), должны стать поперечными, как только вы почувствуете его затвердение, — таким образом поглаживание будет распространяться и на боковые поверхности клитора, причем поглаживание необходимо постоянно чередовать с нежным похлопыванием в области лонного бугорка, а также в паху. Смена и разнообразие ласк ускоряют эрекцию и затвердение клитора. В процессе ласк партнер не должен, разумеется, забывать о прерывистом ритме прикосновений, поскольку монотонность и однообразие не возбуждают, а, наоборот, расслабляют наружные женские половые органы.

Головку клитора можно увидеть, когда наступает полная эрекция и она высвобождается от складок крайней плоти. Мужчина ни на секунду не должен забывать, что она так же нежна и чувствительна, как и головка мужского полового члена. Любое грубое или чересчур сильное прикосновение к ней вызывает у женщины болевые ощущения. Для того чтобы избежать неприятного трения, палец необходимо увлажнить, а в тех случаях, когда выделения в области вульвы незначительны (особенно у молодых нео-

пытных женщин), его можно смочить слюной или другим увлажняющим средством.

Известно, что щекотанием клитора женщину можно довести до оргазма. Такой опыт, приобретенный партнершей в сексуальных ласках задолго до начала совместной половой жизни, уменьшает ее страх перед первым половым актом и пробуждает интерес к дальнейшим любовным играм. Для женщины, делающей первые шаги в сексе и никогда не пробовавшей заниматься мастурбацией, это наиболее подходящий путь для пробуждения эротических эмоций.

Говоря об осязательных ласках, затрагивающих область наружных половых органов, нельзя не сказать несколько слов и о мужчинах, у которых рецепторы, воспринимающие эрогенные раздражения, находятся преимущественно в этой части тела. Эрогенные зоны у них расположены в местах сосредоточения нервных пучков, иннервирующих мужские половые органы. Можно проследить направление движения нервных импульсов по нервным проводникам к мозговым центрам (я имею в виду рецепторный воспринимающий аппарат кожи). Путь нервных импульсов (см. рис. 9, 10) начинается в области заднего прохода, вокруг его наружного сфинктера. Оттуда импульсы устремляются вдоль срединного шва промежности, переходящего в шов мошонки. Поглаживание и раздражение подушечками пальцев этой области (между задним проходом и мошонкой), отличающейся повышенной сексуальной чувствительностью, дают мужчине мгновения чувственного наслаждения, способствуя одновременно резкому притоку крови к половому члену.

Чрезвычайно богато иннервирована также кожа мошонки — многослойного мышечного мешочка, в котором находятся яички (семенники). Нежные прикосновения или поглаживания мошонки женской ладонью доставляют мужчине чувственную радость и удовольствие. Любовная игра женщины с мужским половым членом может осуществляться разными способами, но если необходимо ускорить его эрекцию и увеличить упругость и напряжение, то можно прибегнуть к легкому надавливанию и сжатию, обхватив пальцами и ладонью основание члена и нежно по-

глаживая его в направлении головки. Особой чувствительностью к внешним раздражениям отличается кожа нижней (при эрекции передней) поверхности полового члена, прилегающая к шву, идущему из области мошонки и промежности. Окончание шва находится в "уздечке", которая соединяет крайнюю плоть с головкой полового члена и почти достигает края наружного отверстия мочеиспускательного канала. Эта область полового члена характеризуется наибольшей сексуальной чувствительностью.

Разнообразные воздействия на эрогенные зоны возбуждают каждого мужчину, одновременно пробуждая чувственность и доставляя удовольствие и женщине, которая ласкает мужчину. Наблюдая, как в результате ее ласк половой член набухает, поднимается, делается упругим, демонстрирует полную готовность к сношению, партнера, особенно если она уже обладает любовным опытом, также испытывает сильное половое влечение. Эрекция полового члена — это конкретное свидетельство сексуального воздействия женщины на мужчину, и не бывает более горькой трагедии, чем ситуация, когда партнер перестает с готовностью реагировать на женскую нежность и ласки.

В период, предшествующий началу совместной половой жизни, любовники практикуют еще одну форму ласк — так называемые поверхностные сношения, заканчивающиеся обычно одновременным оргазмом. Речь идет о поверхностном контакте клитора и головки полового члена в форме прикосновения и взаимного трения. При этом достигается двойная цель: происходит не только возбуждение эротической чувствительности женщины, но и ее "знакомство" с мужским половым членом в процессе интимного общения партнеров. Ласки такого типа более эффективны, чем прикосновения ладони, потому что слизистый секрет, выделяющийся из мужских желез, протоки которых открываются в мочеиспускательный канал, обеспечивает необходимое увлажнение и создает благоприятные условия для поверхностного сношения. Тот факт, что оно заканчивается, как правило, оргазмом обоих партнеров, означает, что они начали познавать мир чувственного наслаждения во всем его богатстве и многообразии нюансов.

Вместе с тем хочу предостеречь: при поверхностном контакте можно забеременеть, несмотря на то, что не происходит разрыва девственной плевы. Мне не раз приходилось встречать в консультации беременных девственниц, пребывающих в недоумении, каким чудом это могло случиться. Следует опасаться попадания спермы в область промежности и половых губ, потому что сперматозоиды, оказавшись во влажной среде, без труда проникают затем через отверстие девственной плевы внутрь влагалища и матки, где может произойти оплодотворение яйцеклетки. Другими словами, женщина может забеременеть.

Мы уже говорили, что поверхностное сношение, или достижение оргазма мужчиной и женщиной путем взаимного раздражения эрогенных зон без соприкосновения половых органов, называется петтингом. Этот вид ласк, познаваемый влюбленными, заполняет время ожидания совместной половой жизни, учит умению управлять своими эмоциями и культуре секса, а также помогает фиксировать реакции партнера в сфере интимных отношений.

ОРГАН ВКУСА

Когда мы говорим о любви, то часто вспоминаем известное присловье: "Путь к сердцу мужчины проходит через его желудок". Наблюдение несомненно справедливое, поскольку редко можно встретить мужчину, который не любил бы хорошо поесть. Моя книга, однако, не сборник рецептов о вкусной и здоровой пище, и я лишь постараюсь вкратце напомнить о роли некоторых продуктов и вкусовых веществ, оказывающих влияние на сексуальный тонус человека.

Главное, о чем следует помнить: пища должна быть с большим содержанием белка, то есть в рацион желательно включать мясо, рыбу, яйца, сыр и другие высокобелковые продукты, поскольку их отсутствие в меню или заметное предпочтение, отдаваемое овощам, может привести к той самой ситуации, о которой очень метко сказано в популярной польской песенке:

Да где ж мне, женушка, набраться сил,
Чтоб утолить твой жар и пыл?!
Когда ты вместо отбивных, бифштексов с кровью —
Мужской, все укрепляющей диеты,
Опять даешь... капустные котлеты.

Это не означает, разумеется, что надо отказаться от овощей — они обязательно должны присутствовать в пище. Именно в них человек находит необходимые для его жизнедеятельности витамины и минеральные соли, а также кальций и фосфор. Некоторые из них способствуют усилению притока крови в область половых органов. Такое же возбуждающее действие, сопровождающееся повышением кровяного давления, оказывают кофе, чай и алкоголь (об этом я подробно расскажу дальше).

Орган вкуса и орган обоняния, тесно взаимодействуя между собой, передают в мозг трансформированные в нервные импульсы внешние воздействия, воспринимаемые партнерами во время ласк, в частности при поцелуях. При помощи специальных чувствительных рецепторов, расположенных в слизистой оболочке языка, можно определить не только вкус пищи, но и какова "на вкус" кожа человека: солоноватая, терпкая, с запахом миндаля или поджаренной корочки хлеба (после солнечной ванны) и т. д. Разный вкус имеет также слюна. В фольклоре многих народов мира часто встречается образ влюбленного, "пьющего из уст любимой, как из живительного родника". Справедливость этого литературного оборота могут подтвердить, по-видимому, многие мужчины. Нельзя не сказать и о вкусе пота, который может быть разным даже у одного человека, в зависимости от конкретного участка тела. Такие различия существуют и у людей, принадлежащих к разным расам. О вкусе слюны, кожи, поте нельзя говорить, если мы не касаемся главного — поцелуя. Вкус, так же как запах и внешнее осязательное воздействие, неотъемлемая часть поцелуя, поэтому рассмотрим подробнее технику этой ласки.

Техника поцелуя необыкновенно богата и разнообразна. Она зависит и от участия в нем языка, зубов, дыхания и губ, и от места, которое целуют, и обычаев, принятых в разных странах и у разных народов.

Ласка губами — это умение ими прикасаться, поглаживать, оказывать давление, сосать и т. д. Вид и интенсивность поцелуя необходимо подбирать, внимательно наблюдая за реакцией партнера. При поцелуе ни в коем случае нельзя навязывать неприятные, вызывающие отрицательные эмоции ласки.

Дыхание тоже играет немаловажную роль при поцелуе: во время вдоха возникает, как известно, ощущение холода, а при выдохе вы чувствуете струю теплого воздуха. Приближая губы к коже партнера и раздражая ее дыханием, можно нежно воздействовать на нервные окончания, чувствительные к теплу и холоду (больше всего таких рецепторов на шее, затылке, спине, а также в паху). Сменяющиеся при этом потоки теплого и холодного воздуха раздражают волоски эпидермиса (поверхностного слоя кожи), вызывая ощущение щекотки и возбуждение в предвкушении последующих ласк.

В поцелуе участвуют и зубы. Зубами можно слегка прикусывать складки кожи, а в некоторых случаях — если женщине это приятно — даже делать легкие укусы. Объективности ради хочу сказать, что вопрос об использовании прикусов и укусов в ласках вызывает самые противоречивые, иногда диаметрально противоположные суждения и мнения. Женщины худощавые, нервные и быстро возбудимые воспринимают укусы только как боль, наибольшего сексуального возбуждения у них можно добиться исключительно нежностью и деликатным обращением. Вместе с тем женщинам, обнаруживающим склонность к мазохистским проявлениям чувственности, а также особам с избыточным весом в ласках необходима прежде всего "твердая рука": лишь энергичные ласки способны вызвать у них возбуждающий эффект и удовлетворение.

Укусы шеи или плеча случаются чаще всего не во время предварительных ласк, а в момент наивысшего полового возбуждения — при наступлении оргазма. После таких страстных "ласк" на шее или груди партнеров нередко остаются визуальные свидетельства

* М а з о х и з м — половое возбуждение, возникающее под влиянием физических страданий, причиняемых любимым человеком. (Прим. пер.)

любви — красные или синевато-фиолетовые отпечатки зубов.

В индийском трактате о любви "Кама-сутра" много внимания уделяется описаниям техники любовных укусов, которая в Индии особенно высоко ценится, поскольку большинство прекрасных индианок относится все-таки к группе женщин с полной комплекцией. Автор "Кама-сутры" вначале подчеркивает, что "прекрасные качества зубов определяются красотой коронки, гладкостью эмали, цветом, необходимыми размерами и острыми краями", а затем на нескольких страницах (!) рассказывает о технике укусов и эрогенных зонах, в которых ее следует применять.

Следующий замечательный "союзник" поцелуя — язык. Этот гибкий, подвижный, гладкий и влажный мышечный орган прекрасно приспособлен для самых разнообразных ласк: поглаживания, щекотания, нежных прикосновений и т. п. Ласки языком значительно нежнее и деликатнее, чем ласки рукой, особенно в местах, покрытых слизистой оболочкой, где увлажнение слюной избавляет от неприятных ощущений, связанных с сухостью и шероховатостью кожи пальцев.

Выбор техники поцелуя зависит, конечно, и от того, куда целуют. Целовать даме ручку — типично польский обычай, но хотя наши кавалеры занимаются этим уже несколько столетий, они, смею утверждать, не в полной мере использовали и используют все сексуальные достоинства этого поцелуя. Ни одна женщина, разумеется, не может остаться равнодушной при виде мужской головы, покорно склонившейся над ее рукой. Здесь уместно заметить, что ни в коем случае нельзя поднимать женскую руку чуть ли не себе под нос, чтобы запечатлеть на ней поцелуй, потому что такой жест не свидетельствует о рыцарском поведении, а тем более об уважении или сердечном расположении со стороны мужчины. Руку женщине следует всегда целовать, склоняясь над ней в почти-тельном низком поклоне или же вообще не целовать!

До недавнего времени многие у нас считали, что поцелуй женской руки ограничивается прикосновением мужских губ к тыльной стороне ладони, другими словами, к той ее части, которая меньше всего

сексуально иннервирована. Это, разумеется, не очень существенно, если вы целуете ручку своей тете или бабушке, но когда речь идет об интересующей вас женщине, то дело приобретает совершенно иной оборот. Надо помнить, что нервные окончания, чувствительные к прикосновениям и эротическим раздражениям, располагаются на внутренней стороне ладони, а также в углублениях между пальцами.

Советую купить билет на какой-нибудь любовный французский фильм, чтобы посмотреть, как мужчина должен целовать женскую руку. Вы убедитесь, что французы практикуют такие поцелуи обычно в эротических ситуациях, прикасаясь губами исключительно к внутренним поверхностям ладоней рук. Из этого следует вывод, что во Франции поцелуй, с присущей французским мужчинам врожденной сексуальной интуицией, превратили (в отличие от польских ценителей женской красоты) не в элемент культуры поведения в обществе, а в обязательную часть эротических ласк, призванных покорить сердце самой неприступной красавицы.

Поцелуй руки — одна из первых ласк раннего этапа сближения партнеров, которая может очаровать женщину и пробудить в ней интерес к интимной близости, если будет соблюдено важное условие: этот поцелуй должен стать настоящим произведением любовного искусства, а не банальным, ничего не выражающим прикосновением мужских губ. Женская рука легко доступна мужчине уже в первые дни знакомства, и, целуя ее, он имеет прекрасную возможность продемонстрировать свою эротическую культуру. Можно, например, поцеловать в углубление ладони, слегка поглаживая ее кончиком языка и задевая линии бороздок, образующих затейливый индивидуальный рисунок, или проникнуть кончиком языка в промежутки между пальцами и нежно потереть и пощекотать их боковые поверхности. Ласки языком, — впрочем, так же как и все другие, — должны быть по возможности прерывистыми, чтобы избежать однообразия и монотонности.

Одна из моих пациенток рассказала мне однажды, как началось ее замужество (кстати, очень удачное). Со своим будущим мужем она познакомилась в поез-

де, где провела с ним несколько часов, оживленно беседуя у открытого окна в проходе вагона. За окном проносились пейзажи, погруженные в августовскую ночь, которая была напоена серебристым светом луны (цитирую ее слова). В общем, настроение как в романах для девушек старшего возраста! Во время увлекательного разговора собеседник вдруг завладел ее рукой и начал нежно ее поглаживать, затем поиграл кольцами, которые она носила на пальцах, и медленно поднес ладонь (ее внутренней поверхностью) к своим губам. Даже спустя многие годы ей самой верилось с трудом, что столько можно добиться, целуя женскую руку. Он не прекращал целовать ее ладонь в течение всего путешествия — то есть около четырех часов! Поцелуи были настолько возбуждающими, разнообразными и ошеломляющими, что ее ощущения в конце пути можно охарактеризовать как очень близкие к оргазму. Удивление перед магической силой поцелуя, которое она сохранила в своей душе, — основной лейтмотив ее повествования. Хотелось бы, чтобы рассказанная история заставила мужчин по-новому взглянуть на такую "мелочь", как умение целовать женские руки.

Еще одну возможность проявить сексуальное творчество предоставляет поцелуй в губы. Мне хочется еще раз обратиться к трактату "Кама-сутра", являющемуся бесценным источником сведений о различных способах ласк и поцелуев, причем поцелуи в губы отводятся в нем около тридцати страниц текста. Приведу лишь несколько фрагментов на эту тему: "Поцелуи гармонично ложатся на волосы, лоб, щеки, глаза, грудь, живот и губы. Их очарование можно почувствовать и в полости рта. Жители страны вечного лета осыпают поцелуями также подмышечные впадины, область пупка, а также место, где смыкаются бедра. По обычаям этой страны неистовство страсти само указывает путь поцелуям.

... Трудно не согласиться с тем, что губы, сложенные для поцелуя, похожи на бутон цветка. Дарить его надлежит способом, выбор которого подсказывает место, осчастливленное вашим вниманием, а также еще одна деталь, имеющая существенное значение при поцелуе: речь идет о том, готовы ли вы препод-

нести весь бутон или же только его часть в виде верхней или нижней губы...

Девичьи поцелуи делятся на три вида: умеренные, дрожащие и впивающиеся. Если девушка, уступая силе, кладет свои безвольные уста на губы мужчины и замирает, то это поцелуй умеренный. Если же она чуть-чуть распалается и готова прикусить зубами его губу, приказав при этом своей нижней губе подрагивать, а верхней — быть подвижной, то этот поцелуй называется дрожащим. И наконец, поцелуй впивающийся: девушка прикрывает глаза любовника ладонью, затем нежно прихватывает ртом его губы и впивается в них кончиком своего языка".

Поцелуи также подразделяются, учит "Кама-сутра", по технике исполнения, положению тел, душевному настрою и т. д., но вы меня, надеюсь, извините, если я этим и ограничусь в изложении подробностей. Мне хотелось лишь показать читателю, какое богатство жестов, ласк и внешних раздражителей можно отыскать только в одном поцелуе в губы. Разнообразие форм и возможностей позволяет проявить себя каждому, кто обладает фантазией и воображением.

Поцелуй — это также легкое прикосновение губ или кончика языка к коже, прилегающей к губам партнерши, поскольку именно в этой области находятся скопления чувствительных к сексуальным раздражителям нервных окончаний. Можно, например, "обнять" губы женщины своими губами, щекоча их кончиком языка, или, раздвинув сомкнутые женские губы, ввести язык поглубже, чтобы коснуться их внутренней поверхности. В поцелуе можно скрестить кончики языков и нежно щекотать ими друг друга или, наконец, введя язык в полость рта, ритмично прикасаться им к сексуально иннервированному небу (у некоторых женщин оно весьма чувствительно к внешним воздействиям) и т. п.

Сексуальная чувствительность кожи, полости рта и губ выражается у каждого человека сугубо индивидуально. Ласки языком внутри полости рта, например, у некоторых женщин могут вызвать чувство огромного сексуального наслаждения, тогда как у других, не слишком опытных и искушенных в любви, чувство отвращения и другие малоприятные эмоции.

Поэтому я еще раз хочу подчеркнуть, что, целуя женщину и добиваясь ее благосклонности, необходимо внимательно следить, как она реагирует на сексуальные ласки, поскольку это лучший барометр, регистрирующий "погодные условия" в интимных отношениях. Наиболее распространенным заблуждением большинства любовников является постулат: то, что приятно мне, приятно и моему партнеру. В жизни, к сожалению, нередко бывает по-другому, и неумение, а иногда и нежелание "предоставить слово" женщине, часто оборачивается семейным разладом и потерей доверительного контакта с любимым человеком.

Говоря о технике поцелуев, хочу заострить ваше внимание на целовании глаз. Оно превращается в очень нежную ласку, когда женщина во время поцелуя начинает быстро моргать ресницами, дополнительно раздражая поверхность губ партнера.

Поцелуи в области ушей и шеи воздействуют (посредством дыхания) прежде всего на температурную чувствительность кожи, так как в этих местах, а также на плечах и спине сосредоточено наибольшее количество нервных окончаний, реагирующих на холод и тепло. Эти ласки могут также чередоваться с легким поглаживанием кожи у основания волос губами или кончиком языка.

Важное место в искусстве любви отводится поцелуям в области уха, особенно мочек ушей и прилегающих к ним снизу небольших углублений. У большинства женщин, а нередко и у мужчин, эта область интенсивно реагирует на сексуальные раздражители: на дыхание, легкое касание, щекотание языком поверхности кожи между ухом и краем оволосения. Кроме того, очень возбуждающе действует сосание мочки уха, легкое надавливание на него губами или покусывание зубами, а также щекотание языком кончика уха (в быстром прерывистом ритме). Можно придумать еще с полдюжины различных ласк, но при этом не следует забывать, что у некоторых людей прикосновение к области уха вызывает только щекотку; у них этот участок не реагирует на сексуальные ласки.

Желательно заметить, какие эрогенные зоны наиболее чувствительны к поцелуям. На них следует

задерживаться подольше, пуская в ход весь арсенал сексуальных ласк.

Владение техникой поцелуев необходимо не только мужчине, но и женщине. У многих мужчин кожа спины, бедер, плеч, шеи и ушей обладает большой сексуальной чувствительностью. Крайнее огорчение вызывают у женщин мужчины, боящиеся щекотки (а она у них встречается чаще, чем у женщин), а также партнеры, которым неприятна любая физическая ласка.

Однажды одна из моих пациенток поведала мне о своей безрадостной и неинтересной семейной, жизни, потому что ее муж терпеть не мог "телячьих нежностей". К сожалению, многие мужчины предпочитают осязательные ласки только в области половых органов. Прикосновения к другим участкам тела не доставляют им никакого удовольствия, а иногда даже неприятны. Если дело касается ласк и поцелуев, то лучшими партнерами становятся мужчины, которые любят и охотно принимают проявления женской нежности. С ними легче находить общий язык в различных сексуальных играх и приятнее общаться.

В значительной степени реагируют на поцелуй подмышечные впадины, пах и внутренние поверхности бедер. Бритье волос под мышками делает доступной для ласк очень чувствительную кожу подмышечной впадины.

Продолжая познавать мир чувственности, мы подошли наконец к поцелую груди — органа, иннервированного в не меньшей степени, чем влагалище и клитор. В зависимости от психофизического состояния женщины ее грудь бывает необычайно чувствительна к сексуальным раздражителям. Иногда реакция настолько сильна, что после раздражения сосков может наступить оргазм. Партнеры по-разному реагируют на ласки сосков груди, поэтому всегда полезно проверить, как воспринимает мужчина такой род нежности.

Я уже описывала в предыдущем разделе механизм эрекции сосков. Грудь так же, как и связанные с ней реакциями клитор и влагалище, необходимо предварительно подготовить к приему внешних воздействий, потому что ее сексуальная чувствительность

проявляется в том случае, если она возбуждена. Нервные окончания становятся восприимчивыми к осязательным раздражителям лишь тогда, когда сосок становится твердым и упругим, так как рецепторы сконцентрированы на его вершине, рядом с точечными отверстиями, которыми открываются наружу выводные млечные протоки. Если грудь слабо возбуждена и приток крови к ней ограничен, то чувствительность грудных сосков практически равна нулю. Момент затвердения и заметной эрекции сосков является, по существу, сигналом пробуждающегося интереса к ласкам — то есть партнера начинает реагировать на поглаживания или поцелуи рук, губ, шеи и других участков тела. У женщин с повышенной возбудимостью соски мгновенно твердеют, стоит ей лишь мысленно представить или увидеть любимого человека.

Дальнейшее раздражение уже затвердевших сосков усиливает приток крови к груди и способствует увеличению ее размеров. Грудь в состоянии эрекции становится более округлой, розовеет и через тонкую кожу на ней начинает просвечивать сеть голубоватых венозных сосудов. Упругость и увеличенные размеры груди сохраняются чаще в течение всего времени ласк и полового сношения до момента наступления оргазма, после чего, через 10—15 минут, грудь приобретает первоначальную форму. В эти минуты в результате наступающей после оргазма разрядки кровеносные сосуды груди сокращаются и облегчают отток избыточной венозной крови; сосок делается мягким и теряет сексуальную чувствительность.

Во время визита в консультацию одна из моих пациенток пожаловалась на бедность ласк своего мужа. Вся его нежность ограничивалась, как правило, несколькими поспешными поцелуями или легким покусыванием груди, доставляющим ей неприятные ощущения. В конце нашего разговора она сказала с усмешкой: "Мой муженек мог бы поучиться у своего малыша-сына, как следует ласкать женскую грудь: иногда после кормления я испытываю большее сексуальное возбуждение, чем после поцелуев мужа".

В словах, сказанных полусуто этой женщиной, заключалось очень ценное наблюдение. В медицине

давно известно, что кормление ребенка грудью вызывает рефлекторное сокращение матки в послеродовой период, что способствует быстрому заживлению возникших во время родов повреждений тканей, промежности, влагалища или шейки матки, а также предотвращению возможных послеродовых кровотечений. Американские сексологи Мастерс и Джонсон в своих исследованиях обратили внимание на то, что грудь кормящей женщины в момент оргазма реагирует — одновременно с сокращением мышц влагалища и матки — резким сокращением мышц молочных желез, вызывающим выброс молока.

Другими словами, мужчина, целующий женскую грудь, должен взять на вооружение "опыт", которым он когда-то (в грудном возрасте) великолепно владел, а позднее утратил: надо постараться захватить губами не только сосок, но и всю поверхность околососкового кружка. Затем можно нежно раздражать вершину соска ритмичными прикосновениями кончика языка. Я не случайно употребляю слово "ритмичный", потому что ритмичность внешних воздействий — это основное условие эффективности всех ласк. Раздражение нервных окончаний, расположенных на вершине или на боковых поверхностях сосков вызывает сокращение продольных и поперечных пучков гладкомышечных клеток, что вызывает у женщины чувство сексуального наслаждения (а у кормящей матери — выброс молока).

Механизм сексуальной чувствительности сосков вырабатывается постепенно: путь от первых и слабо воспринимаемых женщиной ласк с течением времени приведет ее к очень высокому уровню возбудимости. Длительное ритмичное раздражение сосков (после других предварительных ласк) может даже закончиться полным оргазмом, причем в сферу чувственного наслаждения попадает не только грудь, но также клитор и влагалище, не подвергавшиеся непосредственному сексуальному воздействию.

Ласки груди благодаря нервным раздражениям, передающимся от сосков к половым органам, вызывают интенсивный приток крови во влагалище, к половым губам и клитору, а также эрекцию матки, наблюдаемую обычно во время оргазма, и наоборот —

раздражения в области влагалища и клитора приводят соответственно к эрекции сосков. Эта взаимосвязь была хорошо известна ученым предыдущих поколений. Не случайно, например, на одном из рисунков Леонардо да Винчи, изображающем мужчину и женщину в момент коитуса, внутри женского тела обозначены линии, связывающие соски груди с влагалищем и маткой.

Где и что еще можно целовать? "Кама-сутра" считает, что везде и все, потому что страсть не знает ограничений, и далее уточняет: "Власть книг способна вызвать только легкое волнение в крови, но стоит колесу чувственных наслаждений чуть-чуть разогнаться, как забываются всякие книжные премудрости и последовательность в разумном порядке вещей".

Щекотание языком клитора и преддверия влагалища может быть частью предварительных ласк, подготавливающих женщину к половому акту, или самостоятельной лаской с целью довести ее до оргазма. Если такие поцелуи являются частью прелюдии, за которой должен последовать коитус, то для неопытных женщин их роль двойка: во-первых, они сексуально возбуждают и, во-вторых, за счет слюны увлажняется область вульвы, так как естественные выделения слизи очень незначительны.

Поцелуи и щекотание языком вульвы и клитора постепенно, спустя какое-то время, пробуждают их чувственность, активизируя деятельность размещенных там рецепторов. Абсолютно ошибочно мнение, что женщина с самого начала половой жизни восприимчива к сексуальным раздражениям в определенных областях тела. Иногда, конечно, бывает и так, но в большинстве случаев ее надо этому научить — как учат начинающего ученика в том или ином деле азам мастерства.

Можно с уверенностью сказать не кривя душой, что не бывает женщин холодных. Вместе с тем это не означает, что вам не может повстречаться женщина, пребывающая в сексуальной спячке! Все дело в том, что ее не сумели или не хотели разбудить. Процесс пробуждения чувственности в женщине требует от партнера инициативы, изобретательности и терпе-

ния, так как иногда для этого нужно довольно много времени.

Целуя женщину в интимные места, нельзя забывать о естественной стыдливости и смущении, присущем неопытной партнерше. Поэтому начинать надо всегда с наиболее нежных ласк и поцелуев рук, губ, шеи, и только после них можно постепенно переключаться на ласки в области вульвы. Хотя поцелуи в области вульвы — самое эффективное средство пробуждения эротических ощущений, женщина нередко рассуждает по-другому, давая решительный отпор "нескромным", с ее точки зрения, поползновениям со стороны партнера. Помня об этом, необходимо иметь в виду, что всякое применение силы в данном случае абсолютно противопоказано. Оружие мужчины — нежность, еще раз нежность и снова нежность.

Вспоминаю очень оживленную дискуссию, развернувшуюся после моей лекции о культуре секса в Обществе по распространению знаний. Тогда я получила от нескольких девушек записки с вопросами, смысл которых сводился приблизительно к следующему: "Парень, с которым я дружу, извращенец, потому что он хочет меня "там" целовать и, что еще ужаснее, просит, чтобы я, со своей стороны, гладила его рукой по этому самому месту..." Можно ли это назвать извращением? И вообще, что попадает под понятие "извращения" в интимных сексуальных контактах двух любящих друг друга людей? Ответ достаточно прост: ни одна ласка не является извращением, пока она доставляет чувственное наслаждение партнерше или партнеру. Вместе с тем всякая попытка прибегнуть к ласкам, вызывающим гадливость, омерзение или физическую боль, может четко квалифицироваться как извращение. Изобретательность и полет фантазии в ласках, доставляющих сексуальную радость обоим партнерам, это взаимный процесс обогащения любви новыми ценностями, цементирующими прочность семейной жизни.

В конце дискуссии я спросила:

— А мать, целующая свое дитя в пупочек или пятку, тоже кажется вам извращенной женщиной?

— Это совсем другое дело! — закричали девушки хором.

— Вы ошибаетесь, — ответила я. — Это то же самое. Просто любовь, переполняющая сердце и ищущая внешнего самовыражения, полностью объясняет и оправдывает эти ласки. Мы сами обкрадываем себя в любви, когда устанавливаем какие-то запреты на ласки любимому человеку, ближе которого и дороже у нас никого нет. Аморально и безнравственно ласкать безразличного тебе человека, которого не любишь, не испытывая при этом чувства отвращения.

Поцелуи и ласки половых органов применимы как к женщине, так и к мужчине, но в последнем случае ситуация требует совершенно иного подхода. Поцелуи половых органов — это ласки которые заставляют испытывать сильное сексуальное возбуждение и мужчин, и женщин. Женщины, кстати, очень восприимчивы к ним в период пробуждения чувственности. На мужчин, особенно молодых, эти ласки действуют несколько иначе. Юноши обычно гиперсексуальны, и у них не возникает потребность в дополнительных стимуляторах. Женщина, стараясь возбудить своего молодого партнера изощренными ласками, может в итоге направить его потенцию в иное русло и остаться в половом отношении неудовлетворенной. Поглаживания и поцелуи мужского тела перед половым актом могут существенно сократить его продолжительность, так как мужчина достигает пика полового возбуждения еще до введения полового члена во влагалище.

По-другому складывается отношение к этому виду ласк у мужчин и женщин, перешагнувших сорокалетний рубеж. В этом возрасте, как было показано на одном из графиков (см. рис. 3), кривые сексуального напряжения у мужчин и женщин снова расходятся, но на этот раз женщина достигает максимума своих половых возможностей, а потенция мужчины идет на убыль. Это проявляется обычно в чрезмерном затягивании полового акта, а иногда и в слабой эрекции (недостаточном напряжении) мужского полового члена. Легковозбудимая женщина может компенсировать недостатки партнера, увеличивая его сексуальное напряжение искусственными и разнообразными ласками. В этом возрасте поглаживание головки поло-

вого члена значительно увеличивает интенсивность эрекции и повышает возбудимость.

При этом не следует, конечно, забывать, что головка более иннервирована на нижней стороне, в области уздечки крайней плоти, а также у края наружного отверстия мочеиспускательного канала. Отыскать самые чувствительные места совсем не сложно — достаточно во время ласк внимательно следить за реакциями партнера и по ним ориентироваться.

Хотелось бы сделать еще одно замечание, относящееся к молодежи. Говоря о поцелуях наружных половых органов, хочу предостеречь молодых женщин от излишнего проявления инициативы. Встречаются, разумеется, и такие мужчины, которые любят, чтобы их ласкали, явно придерживаясь пассивного поведения в любовных играх, но в большинстве случаев сексуальная активность молодых партнеров достаточно высока и они неохотно взирают на то, как женщина перехватывает у них инициативу. В этой фазе любви женщина выполняет роль своеобразного "ограничителя". Чем дальше путь к конечной цели, тем больше влюбляется мужчина и полнее проявляются сексуальные достоинства женщины.

Вместе с тем нельзя требовать от мужчины продолжительных волнующих ласк, не позволяя ему испытать чувство полной сексуальной разрядки. Такая практика может привести к появлению у него различных недомоганий: ощущению тяжести и болезненного напряжения внизу живота, болям в мошонке, отсутствию чувствительности в паху и т. д. Впрочем, об этом я уже упоминала, рассказывая о петтинге.

Я сознательно уделила так много внимания технике ласк и поцелуев, потому что именно они являются сутью прелюдии, предшествующей половому акту и контактам между влюбленными, находящимися на пороге полноценной половой жизни. Можно посоветовать молодым развивать и обогащать свое любовное искусство и культуру ласк, не торопясь переходить к интимной близости, поскольку спешка в любви — очень опасная и непростительная ошибка.

ивает интенсивность.
но, забывая, что по-
нижней стороне, в об-
также у края наруж-
ного канала. Оты-
еста совсем не слож-
нимательно следить
и ориентироваться.
но замечание, отно-
поцелуях наружных
речь молодых жен-
инициативы. Встре-
ны, которые любят,
живаясь пассивного
в большинстве слу-
одых партнеров до-
взирают на то, как
инициативу. В этой
роль своеобразного
к конечной цели,
и полнее проявля-
нщины.

от мужчины про-
е позволяя ему ис-
й разрядки. Такая
ению у него раз-
тяжести и болез-
болям в мошонке,
у и т. д. Впрочем,
вая о петтинге.
го внимания тех-
менно они явля-
ющей половому
ми, находящими-
жизни. Можно
обогащать свое
не торопясь пе-
сольку спешка в
ельная ошибка.

Первые шаги вдвоем

НЕ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ СЛИШКОМ РАНО

Читая книгу о деятельности польских сторонниц эмансипации женщин, я была прямо-таки потрясена проблемами, которые занимали мир в прошлом столетии. Тогда, например, на страницах варшавских газет разгорелась жестокая "чернильная война" по поводу следующих вопросов.

Можно ли назвать порядочной женщину, забросившую все домашние дела ради чтения и развития собственных талантов?

Является ли поцелуй грехом?

Следует ли считать велосипедистку падшей женщиной?

Говорит ли платье с глубоким декольте о безнравственности особы, осмелившейся его надеть?

Можно ли относиться к каждому длинноволосому юноше как к хулигану и разгильдяю?

Эти вопросы возникают иногда и в наши дни, хотя первые три дебатировались уже около ста лет, а остальные касаются молодежной моды, популярной до такой степени, что, развиваясь под девизом "кто хочет и когда хочет", она ни у кого не вызывает сейчас "праведного гнева".

Сменяются наряды, обычаи, развлечения и что самое важное — меняющееся общество изменяет и человека. Сегодня дети, которым исполнилось всего 5—6 лет, бегло читают и считают, а в экспериментальных детских садах успешно изучают высшую математику. Рост людей за минувшее столетие

увеличился в среднем на 15—20 сантиметров, а женщины теперь начинают увядать на 10 лет позже.

Мир меняется вокруг нас в поистине ураганном темпе. Эти перемены определяются изменениями в современном обществе, проявляются в различных сферах жизни, но наши родители и воспитатели упорно не желают этого замечать, по-прежнему пытаются навязать молодежи тщательно подлакированные стереотипы поведения.

Постоянные советы взрослых молодым снять сексуальное напряжение с помощью всевозможных благих мер представляются не совсем логичными в выборе применяемых для этого методов. Мы, например, можем встретить в прессе и в некоторых изданиях, предназначенных для молодежи, очень серьезные рассуждения на тему, что необходимо предложить подрастающему поколению "вместо". В роли "палочки-выручалочки" называют спорт, аэробику, усиленную учебу и т. д. Фактически проблема ставится с ног на голову.

Нелепо, наверное, предлагать человеку сон вместо утоления жажды, рекомендовать дышать вместо принятия пищи. Не мы создали организм таким, каков он есть, а посему следует примириться с тем, что одни функции организма нельзя заменить другими, так как все они должны сосуществовать в единстве и полной гармонии.

Абстрагируясь от причин, ускоряющих сексуальное развитие молодежи, давайте не будем забывать, что наши предки тоже по-разному смотрели на проблему, когда начинать половую жизнь. Если в Польше и других европейских странах наши бабушки и прабабушки чаще всего выходили замуж в возрасте 14—15 лет (причем с согласия католической церкви), то в наши дни в Индии и африканских странах можно, например, встретить замужних 10—12-ти летних девочек. Климатические условия, конечно, играют определенную роль, но это нисколько не противоречит выводу о влиянии условий жизни общества на процесс ускорения сексуального развития.

Статистические данные Польши и некоторых европейских государств за последние 30 лет указывают на то, что юноши сейчас начинают половую жизнь

приблизительно в 17-ть, а девушки — в 18—19 лет. В результате опроса 4500 женщин, проведенного мною в течение 10 лет в гинекологической консультации, выяснилось, что средний возраст женщины, начинающей половую жизнь, приближается к 21,5—22,5 годам. Мои цифры несколько выше статистических данных, полученных в ходе опроса молодежи до 20 лет, потому что я имела дело с женщинами постарше: в возрасте 30—40 лет.

Существует много факторов, которые, независимо от нашего "планирования", значительно влияют на изменение устоявшихся воззрений на половую жизнь — и даже на рост и биологическое развитие человека, — а потому мы должны их учитывать, не игнорируя действительных реалий окружающего мира. Бессмысленно возводить в сексе еще одну "китайскую стену", которая все равно будет сметена самой жизнью. Не лучше ли занять позицию благожелательного наблюдателя, стараясь, по мере возможности, тактично помогать молодым, по-дружески наставляя их в половом воспитании на правильный путь. Юношам и девушкам необходимо дать правдивую информацию по биологии, анатомии, физиологии, социологии и личной гигиене, которой они могли бы воспользоваться в случае необходимости, моделируя свою будущую жизнь в соответствии с собственным видением мира.

В дальнейших рассуждениях о возрасте, когда следует начинать половую жизнь, я буду возвращаться к разделу, посвященному юношеской любви. Мне хотелось бы обратить внимание читателей на негативные стороны преждевременных половых связей (сразу же после полового созревания), хотя в жизни они не получили широкого распространения и не затрагивают, к счастью, большинства молодежи.

Эмоциональность человека развивается с течением лет под влиянием жизненного опыта. С самого рождения ребенок учится любви у матери, затем у отца и друзей. Если молодые люди начинают половую жизнь до 16 лет, то физический аспект интимных отношений опережает у них развитие эмоциональности. В дальнейшем им суждено страдать от эмоциональной недоразвитости — то же самое, кста-

ти, происходит и с малышами, лишенными в детстве материнской ласки. Переход к сексуальным контактам сразу после периода полового созревания (в возрасте 12—16 лет) может привести к эмоционально-психическим изменениям, которые я назвала болезнью "дефицита любви".

Молодежь, вступающая в сексуальные связи до 16 лет, то есть раньше, чем она научится ценить дружбу и устанавливать эмоциональные контакты с другими людьми, рассматривает половой акт как одно из удовольствий в ряду таких приятных занятий, как просмотр интересного фильма, возможность полакомиться пирожным, выкурить сигарету и т.п. Физический контакт, таким образом, превращается в самоцель и не вписывается в сферу эмоциональной жизни молодого человека. В результате происходит частая смена партнеров и партнерш и со временем прививаются "донжуанский" стиль поведения и нимфоманские привычки (в данном случае я говорю не о форме сексуального отклонения, а о "коллекционировании" сексуальных контактов без эмоциональных привязанностей).

С годами такие люди вживаются в образ "профессионального" волокиты или "ненасытной" соблазнительницы, за исключением тех из них, кому удастся встретить на жизненном пути "упрямую жертву", которая проявляет неуступчивость и строптивость в сексуальных вопросах, постепенно привязывая к себе "охотника" за наслаждениями крепкими (иногда и неразрывными) эмоциональными узами. Неисправимые любители "сексуальной охоты" не только уродуют свою жизнь, превращаясь в нравственных калек, но и представляют угрозу для тех, кто с ними общается. В итоге в проигрыше оказывается само общество, в котором они живут.

Эти "охотники" следуют, как правило, определенному стереотипу поведения. Как-то в гинекологической консультации я беседовала на эту тему с 16-летней девушкой — неглупой, симпатичной и чрезвычайно довольной собой. Я поинтересовалась, что означает выражение "закадрить мальчика" и в чем его суть. Она объяснила, что это своего рода сексуальная игра, практикуемая в определенных моло-

дежных компаниях, где очень ревностно относятся к тем, кто больше преуспел на любовном фронте. Смысл игры, по ее словам, состоит в том, чтобы "подцепить" юношу, который серьезно и ответственно смотрит на жизнь и любовь (победа над опытным волокитой в расчет не принимается). Надо добиться, чтобы юноша безоглядно влюбился, потеряв голову от страсти, и для достижения этой цели можно "позволить ему все". В тот момент, когда ему будет казаться, что жизнь без любимой — не жизнь, девушка демонстративно дает ему "от ворот — поворот" без объяснений и лишних слов. Но и это еще не все: она должна выставить парня в смешном свете перед своими подругами и его друзьями, причем употребить для этого самые оскорбительные выражения. Только после того, как издевательства над его чувствами и страданиями будут "представлены" подружкам, эта победа будет зачислена ей в актив. Среди подобных девушек авторитетом пользуются те, которые могут похвастаться наибольшим количеством одержанных "побед".

Рассказывая с улыбкой и без тени смущения о подобных "развлечениях" в ее компании, моя собеседница даже не догадывалась, до какого духовного опустошения она докатилась, воздавая дань глупой моде и стереотипам поведения, принятым у некоторой части современной молодежи. Никак не укладывалось в сознании, что девушка с таким милым и невинным выражением лица способна вступить в половую связь без малейшего намека на чувство с ее стороны — только для того, чтобы затем с садистской жестокостью сделать всеобщим посмешищем влюбленного в нее человека.

Беседа с этим юным созданием воскресила в моей памяти "любовные игры", распространенные в XVIII веке во Франции, о которых в предисловии Боя-Желеньского к книге де Лакло "Опасные связи" говорится следующее:

"В то время как часть Франции XVIII века занималась философией, изучала экономику, создавала научные труды, другая часть была всецело поглощена любовью, превратившейся в смысл жизни, в предмет бесед и содержание литературных произведений, в надежду честолубцев. Любовь для них стала бук-

важно всем... Это новое божество, восславленное таким способом и низведенное с алтарей до будущего, не могло, разумеется, обезопасить себя от некоего перерождения. Любовь превратилась в синоним обладания, мимолетного увлечения, соприкосновения (по меткому выражению Шамфора) "капризов плоти двух созданий, напяливших на себя человеческую кожу"... Даже настоящее чувство прикрывалось тогда стыдливой маской безразличия и цинизма. Лозунгом эпохи стало известное выражение Бюффона: "Единственное, что есть стоящего в любви — это ее физическая сторона". Весь эмоциональный балласт был выброшен на свалку, ревность вышла из моды и осуждалась как смешной пережиток...

Любовь обрела права вида спорта. Вместо сентиментального обожания женщины в мужчине пробудились бахвальство, наглость, стремление умертвить насмешкой самые сокровенные порывы сердца. Покорить женщину, не дав ей возможности схватиться — как утопающий хватается за соломинку — хотя бы за одно нежное слово, оправдывающее ее слабость; больше того, заставить ее вспомнить любимого человека в момент измены ему — вот характерные черты, присущие интеллектуальному разврату тогдашних бездушных "донжуанов". В ранг догмата вошел принцип: ни в коем случае не рвать отношения с женщиной до тех пор, пока не имеешь средства под рукой, чтобы погубить ее... Но в духовном распутстве и беспощадной жестокости женщины определенного типа даже превосходили мужчин. Испорченность превратилась в искусство, слагаемое из жестокости, вероломства, неверности и тиранства".

Таким образом, стиль жизни нынешних любителей "острых ощущений" не является открытием. Заключаемые ими браки строятся исключительно на сексуальном влечении. Непрочность таких семейных уз приводит и к непрочности брака. Совместная жизнь у подобных людей заполнена, кроме сексуальных утех, накопительством и собирательством (достать побольше денег, приобрести самые дорогие и высококачественные товары, чтобы соседи "лопнули от зависти"), заграничными туристическими поезд-

ками и поисками всевозможных способов избавиться от скуки.

Говоря о подобных семьях, нельзя не сказать и о проблеме потомства. Супружеская пара в таком браке, как правило, не желает обзаводиться детьми, поскольку они усложняют жизнь, ограничивают личную свободу и, наконец, мешают, если у одного из супругов появляется желание "хлопнуть дверью". Браки такого типа увеличивают число разводов. Когда подобные супружеские пары обзаводятся незапланированными детьми, то дети, живя в условиях материального достатка, но без необходимого климата родительской любви в доме, вырастают в душевно искалеченных и нравственно изуродованных людей.

Вывод напрашивается простой: начало половой жизни в возрасте 12—16 лет — это не проявление желания "идти в ногу со временем" и не показатель прогресса, а скорее отклонение в процессе нормального развития, источник многих осложнений, накладывающих отпечаток не только на жизнь личности и семьи, но и на развитие всего общества. Конечно, может случиться так, что молодые, начав сексуальную жизнь в 14 или 15 лет, впоследствии полюбят друг друга и создадут крепкую и счастливую семью, но это все же исключение, а не общее правило.

Рассмотрев вопрос об эмоционально-психических изменениях, к которым приводят преждевременные сексуальные связи, следует остановиться на физическом аспекте этой проблемы. Для мужчин в первые недели или месяцы половой жизни характерно высокое сексуальное напряжение, выражающееся в частых половых сношениях. Но затем, спустя какое-то время, наступает момент пресыщения, физической усталости. "Знакомство" с партнершей заканчивается, после чего он отправляется на поиски очередного любовного приключения. В результате входят в привычку постоянные (иногда чрезмерно частые) половые сношения на протяжении многих лет. В любви стабилизовавшейся пары периоды порывов страсти чередуются с периодами охлаждения. Во время "отливов" полового влечения у супругов на первое место выдвигаются проблемы воспитания детей, а также любимые занятия, или хобби.

Некоторые ведут свою сексуальную жизнь, фигурально выражаясь, всегда на полных оборотах. Как только появляются первые признаки любовного пресыщения, за которым должно последовать физическое расслабление, они бросают завоеванную женщину и быстро находят другую, чтобы "не потерять форму". Кроме того, подмечено, что мужчины такого типа ведут не слишком гигиеничный образ жизни, нерационально питаются, часто злоупотребляют алкоголем (неизменный атрибут для быстрого завязывания знакомств). Все это не способствует поддержанию физического здоровья.

Несколько иначе выглядят заботы по поддержанию хорошего физического состояния у девушек, начавших половую жизнь в подростковом возрасте. Здесь играют главную роль два фактора: нежелательная беременность — ее прерывание или вынужденные роды, а также вред для здоровья, причиняемый слишком ранними половыми сношениями.

Материнство у девушки в 13 или 16 лет — всегда драма. Не будучи подготовленной ни психически, ни материально к воспитанию своего ребенка, она все связанные с этим заботы перекладывает на плечи родителей; я не говорю уже о трудной судьбе, выпадающей на долю не вовремя появившегося младенца.

Дважды в своей врачебной практике я сталкивалась с подобной ситуацией. Помню, как мне пришлось уговаривать еще молодых матерей таких рожениц уехать куда-нибудь подальше в последние месяцы беременности их дочерей, а затем, после рождения ребенка, привезти его домой и выдать за своего собственного, избавив незадачливую дочку от многих жизненных неприятностей. Таким образом ребенку обеспечивались нормальные семейные условия, а девушке, наученной горьким опытом, не грозила опасность психических изменений, неизбежных в ее возрасте в послеродовой период. Оба случая закончились относительно благополучно, но это, несомненно, не та ситуация, попасть в которую можно было бы пожелать своей дочери.

Существует еще один путь решения проблемы — прерывание беременности у несовершеннолетних. О влиянии этой меры на организм женщины я расскажу

в главе о противозачаточных средствах. Хочу только подчеркнуть, что все отрицательные последствия такого шага особенно опасны для организма молодой девушки, не приспособленного для вынашивания плода и тем более прерывания беременности.

Следующей опасностью, подстерегающей девушек в 17—20 лет, являются появившиеся в последние десятилетия раковые заболевания шейки матки (сейчас тщательно анализируется каждый случай появления опухоли, так как раньше в таком раннем возрасте они не встречались). Опросы больных женщин показали, что многие из них по нескольку раз рожали (например, 19-летние имеют трех-четыре детей), неоднократно прерывали беременность до достижения 20-летнего возраста или слишком рано начали вести интенсивную половую жизнь.

Причинная связь между образованием опухолей шейки матки, ранее не встречавшихся в таком молодом возрасте, и многочисленными беременностями, а также чрезмерно "богатой" сексуальной жизнью несовершеннолетних позволяет высказать предположение, что постоянное усиление кровоснабжения и травмы еще не зрелой шейки матки, вызванные частыми родами или прерыванием беременности, становятся раздражителями, которые каким-то образом способствуют разрастанию опухолевых клеток. Увеличение больных раком шейки матки среди несовершеннолетних девушек вызывает естественную озабоченность.

И еще одну, не менее грозную опасность, касающуюся не только девушек, но и юношей, нельзя сбрасывать со счетов: я говорю о возможности заразиться венерическими болезнями*. Об этом следовало бы помнить, так как за последние годы эти заболевания чаще всего находят питательную среду именно среди молодых. Заражение, в особенности сифилисом, очень опасно, потому что нынешний высокий уровень употребления антибиотиков и сульфаниламидов для лечения различных болезней, включая обычную простуду, привел к тому, что симптомы этого

* Половым путем передается и СПИД. (Прим.пер.)

инфекционного заболевания стали нетипичными и их просто можно не заметить. В итоге заразившиеся попадают к врачу с очень запущенной болезнью, когда ее трудно лечить. А ведь известно, что чем раньше начинается лечение, тем лучше его результаты. Не буду далее развивать эту тему, так как каждый заинтересованный читатель может без труда найти многочисленные и легко доступные публикации о профилактике венерических заболеваний.

Мне хотелось бы еще раз подчеркнуть, что бездумное отношение к сексу в юношеском возрасте чревато осложнениями, поскольку отклонения от нормы, характерные для этого периода, оказывают огромное влияние на дальнейшую жизнь молодежи.

КОГДА НАЧИНАТЬ?

Давайте рассмотрим получше второй период юношеской любви — возраст от 17 до 25 лет, в котором обычно начинается совместная сексуальная жизнь. В 17 лет заканчивается период полового созревания и формируется потребность в эмоциональном союзе с близкими и друзьями. В старших классах школы, в студенческие годы или в начале профессиональной трудовой деятельности происходит процесс соединения молодых в разнополые пары.

Влюбленные в этом возрасте не должны сразу начинать с полового акта, так как в отличие от мужчины, физически созревшего и способного испытывать нормальные сексуальные ощущения, женщина еще только приступает к своему "любовному образованию". На раннем этапе любви именно она играет первую скрипку в упрочении взаимной дружбы и строительстве совместного "эмоционального дома", в обогащении сексуальных ощущений любимого человека гаммой разнообразных эмоциональных переживаний. Женщина играет ведущую созидательную роль. Глубина взаимной любви зависит именно от ее творческих усилий в формировании мира чувств. В то же время мужчина обязан настойчиво развивать ее сексуальную чувствительность, переходя от одной

стадии ласк к другой: от самых робких вначале до все более интимных. Удерживая любимого от поспешных, нетерпеливых действий, растягивая по возможности период предварительных ласк, женщина поступает в интересах обоих. Разнообразные любовные игры благотворно сказываются на развитии взаимных чувств, обеспечивая гармоничный переход к половой жизни, когда мужчина становится нежным любовником и другом, а женщина — ни в чем не уступающей ему — ни физически, ни эмоционально — партнершей.

В первые годы любви — как, впрочем, и потом — женщине должна принадлежать ведущая роль в регулировании сексуального поведения партнера. Это чрезвычайно важно для нормального развития его эмоциональности, а также для создания условий ее "сексуального старта".

Кроме того, нельзя не учитывать такой важный аспект в половых отношениях между влюбленными, что мужчина нередко относится критически к инициативе женщины в вопросах секса, даже тогда, когда он "по уши" влюблен.

Помню рассказ одного молодого человека о своих "ненормальных", как он считал, сексуальных реакциях. Девушка, за которой он уже какое-то время ухаживал, сообщила ему однажды, что попросила подругу по комнате в студенческом общежитии пойти в кино, чтобы не мешать им побыть наедине. Юноша признался, что слова возлюбленной заставили его трепетать от счастья и любовного нетерпения, хотя где-то в глубине души он почувствовал, что девушка вдруг стала для него менее желанной. У него даже появились сомнения в ее нравственной чистоте. Все это привело к мысли о ненормальном характере испытываемых им реакций, потому что неожиданно представившаяся возможность реализовать сокровенные желания вызвала вдруг не радость, а сомнения и моральную неудовлетворенность.

Не одно прекрасно зарождавшееся чувство умирает естественной смертью, так и не успев расцвести, как только девушка брала сексуальную инициативу в свои руки. Вы можете с возмущением спросить: "Где же здесь равноправие?" В сфере взаимоотношений

полов никогда не было и не будет идентичности эмоций и ощущений. Специфические особенности и психосексуальные различия между мужчиной и женщиной следует воспринимать с не меньшей терпимостью, чем, например, то, что мужчины никогда не смогут рожать детей. Традиционные советы наших бабушек и матерей по поводу любовных дел можно, наверно, сравнить со старинной народной медициной с ее лекарственными травами и кореньями — смешными в сравнении с мощью современной терапии, но... нередко чудодейственными в сохранении здоровья, когда "большая" медицина бессильна.

Наши бабушки считали, что "мужчина — это охотник, а женщина — птичка, которую он хочет изловить". Чем труднее ее поймать, тем ценнее трофей. Так что не отнимайте, девушки, у наших кавалеров радости охоты за ценной добычей. Посмотрите на необыкновенно гордые и счастливые физиономии мужчин, демонстрирующих на страницах газет или экранах телевизоров собственноручно пойманную рыбу "вот та-а-аких размеров". В этот момент абсолютное счастье написано на их лицах: "Посмотрите, я поймал такую рыбу, о которой каждый может только мечтать!"

Ну и пусть охотятся, пусть расставляют усовершенствованные капканы и силки, пусть завоевывают, трудясь в поте лица и не щадя умственной и физической энергии, своих любимых! Пускай до последней минуты у них не будет уверенности — "клюнула рыбка или нет?" И тогда мужчина осознает, какой необыкновенный и ценный приз ему достался. Однако поймите меня правильно: я вовсе не призываю сохранять невинность чуть ли не до 30-летнего возраста и дольше. Во всем нужно чувство меры, так как всякие крайности чреваты нежелательными последствиями.

В процессе опроса пациенток в гинекологической консультации мне пришлось столкнуться с жалобами 30-летних девственниц на различные недомогания, проявляющиеся в сфере сексуальных ощущений. Удалось также выяснить, что среди 4000 женщин в возрасте 30—50 лет, которые начали половую жизнь в 28-30 лет, около 68 процентов — фригидны, то есть

не испытывают оргазма при половом сношении. Всех их объединяет чрезвычайно низкий уровень сексуальной культуры. У этих женщин, поздно начавших половую жизнь, можно выделить два вида половой холодности. В группе женщин, которые никогда до замужества не испытывали оргазма и не занимались мастурбацией, выявилась почти стопроцентная половая холодность, а также отсутствие интереса к проблемам совместной сексуальной жизни.

У тех женщин, которые в течение многих лет прибегали к мастурбации, прочно закрепились только клиторические сексуальные рефлексy*.

Следует также отметить, что более молодым женщинам, вступившим в половую жизнь в 18—19 лет, требовалось от нескольких недель до двух лет после начала совместной половой жизни для того, чтобы достигнуть полной функциональной сексуальной способности. Правда, некоторые из них указывали, что почувствовали себя сексуально подготовленными к половому сношению только после первых родов.

Возвращаясь к вопросу "когда начинать?", я не берусь утверждать, что самым лучшим моментом для начала отсчета совместной сексуальной жизни является получение на руки свидетельства о браке. Супружество — это союз не на один день, а часто на всю жизнь, а потому необходимо учитывать не только эмоциональные аспекты, но и проблему физической совместимости. Решение молодых людей о вступлении в брак не вызывает сомнений, когда они гармонично подходят друг другу — как в эмоциональном, так и в физическом плане (или хотя бы приближаются к этому). Не надо забывать, что многое в интимных отношениях можно понять и правильно оценить только на основе накопленного опыта регулярной половой жизни. Приведу несколько примеров, чтобы пояснить эту мысль.

Во-первых, надо смириться с тем, что люди рождаются с разными сексуальными темпераментами — точно так же природа одаривает их большими или

* Большинство сексологов относят клиторический тип оргазма к норме. (Прим.ред.)

маленькими носами, карими или голубыми глазами и т.д. Короче говоря, сексуальные потребности формируются на основе врожденных качеств. Врожденные особенности чаще всего не претерпевают существенных изменений в течение всей жизни человека.

В своей книге "Геронтосексология" доктор Игорь Фельштейн пишет: "Если индивидуум находится в полном уме и здравии и его половые органы функционируют нормально, то сексуальное напряжение обязательно достигнет такого уровня, который характерен именно для этой личности. Сексуальная реакция в некотором смысле напоминает психофизические аспекты ощущения боли. Для людей с так называемым низким болевым порогом, то есть остро реагирующих на самый слабый болезненный раздражитель, обычный укус осы может показаться нестерпимо мучительной пыткой. Людям с высоким порогом ощущения боли тот же самый укус осы покажется не более неприятным, чем укол иглой шприца, когда им делают ту или иную прививку".

Огромное количество пациентов обоего пола, прибегающих к советам сексолога, жалуются на трудности, которые возникают у них из-за отсутствия информации о различии потребностей в сексуальной области. Многие обращаются с просьбами выписать им лекарства, стимулирующие или ограничивающие половую возбудимость.

Проблемы недостаточного или избыточного сексуального влечения очень сложны. Существуют препараты, уменьшающие сексуальное влечение, но чаще бывает так, что партнер с большими сексуальными возможностями очень ими гордится. В то же время я не заметила, чтобы какое-нибудь рекомендуемое и "самое-самое эффективное" средство помогло существенно увеличить темперамент тем людям, у которых он от природы невелик.

Период ухаживания и первые месяцы совместной половой жизни — плохие "индикаторы" для того, чтобы можно было сделать вывод, подходят партнеры друг другу в сексуальном отношении или нет, потому что в это время, как правило, частота половых сношений выше нормы. Лишь спустя несколько месяцев, когда "улягутся" первые сексуальные порывы и на-

ступит определенная стабилизация половой жизни, можно попытаться ответить на вопрос о совместимости темпераментов. У каждого человека сексуальные возможности имеют свой максимум, а наилучший вариант половой совместимости молодых супругов отмечается именно тогда, когда в брак вступают люди со схожими уровнями сексуальных потребностей. Замечено, что пары со слишком большим разрывом в этих уровнях спустя какое-то время разводятся.

Второй пример касается садистских или мазохистских наклонностей и их роли как сексуальных стимуляторов. Если подбирается пара людей, в которой один выступает своеобразным "мучителем" (его ласки, щипки, укусы и т.п. резки и болезненны), а второму партнеру приятно, что его "мучают", то такая семья живет счастливо, в мире и согласии, испытывая огромное взаимное удовлетворение в половой жизни.

Но может случиться и так, что мужчина, у которого в сексуальности проявляются элементы садизма, вступил в брак с гордой, независимого склада и сексуально впечатлительной женщиной, и для нее способность испытывать чувственные наслаждения несовместима с резкими, болезненными "ласками". Супружеские отношения заканчиваются фиаско и в тех случаях, когда женщине слабой, испытывающей потребность в том, чтобы ею руководили, попадается слабохарактерный, безвольный мужчина с "размытым" чувством собственного достоинства, не способный стать для нее поддержкой и опорой в семейной жизни.

Серьезные несоответствия в физическом строении половых органов партнеров встречаются крайне редко*. Диспропорции в размерах влагалища и мужского полового члена могут стать причиной того, что партнеры во время полового акта не испытывают никакого чувственного наслаждения.

Встречаются и такие ситуации, когда молодые люди, воспитываясь и приобретая первый сексуаль-

* По мнению большинства сексологов, такое несоответствие проходит через некоторое время после начала половой жизни или после родов. (Прим.ред.)

ный опыт в совершенно разных условиях, вступают в брак со своими устоявшимися условными рефлексами и привычками — например, в выборе ласк или каких-то излюбленных позиций во время коитуса, в тенденции к эксгибиционизму и т.д., — которые оскорбительны для одного из супругов и абсолютно для него неприемлемы.

Можно было бы назвать и другие причины половой несовместимости, но приведенных мною примеров вполне достаточно, чтобы понять, какими опасными или, по крайней мере, неприятными могут быть "открытия", сделанные уже после регистрации брака, и как они могут осложнить жизнь молодоженов.

МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

Характеризуя практику петтинга, необходимо отметить, что она способствует сексуальному развитию и "образованию" партнеров, не грозя беременностью, а решение начать половую жизнь, принимаемое обычно в 19—20 лет, сопровождается принятием мер по предотвращению беременности, которые позволяют, в случае необходимости, растянуть "период сватовства" даже до нескольких лет.

Существует много способов предотвращения беременности, но проблема несколько осложняется, если речь идет о первом половом акте, так как партнерша не застрахована при этом от нежелательной беременности. Очень часто молодые девушки задают недоуменный вопрос: "Как же так — всего один раз... и я уже в положении?" Нельзя забывать, что можно забеременеть и после одного коитуса.

Мне вспомнилась дискуссия со студентами, которая касалась методов предотвращения беременности при первом половом акте. Высказывались различные мнения по поводу того, как совместить романтизм и заботы о том, чтобы не забеременеть, как надо увязывать внезапный любовный порыв в весеннюю ночь с необходимостью помнить о противозачаточных средствах и т.п. Пришлось выслушать острые

суждения об "уничтожении" любви и забвении романтизма, а также другие критические замечания: например, о стиле поведения с девушками, которые сами "провоцируют" своих кавалеров, в том числе о нелепости применения противозачаточных средств в отдельных ситуациях.

Сейчас времена совсем другие. В сфере сексуальной культуры наблюдается огромный прогресс, а применение противозачаточных средств воспринимается молодежью совершенно нормально — как одно из естественных условий развития взаимных чувств.

Применение способов предотвращения беременности в самом начале совместной половой жизни вырабатывает полезный условный рефлекс и вскоре становится таким же привычным, как умывание, бритье или чистка зубов. Проблемы предотвращения беременности давно уже перестали быть "стыдной" темой и перешли в область личной гигиены молодых. Для иллюстрации того, как нынешняя молодежь относится к необходимости пользоваться противозачаточными средствами, приведу рассказ одной молодой особы, только что возвратившейся из отпуска: "Мы спокойно плыли на парусной лодке. Неожиданно налетел сильный ветер и парусник перевернулся. Конечно же, все предметы, разбросанные по дну лодки, полетели в воду, в том числе фотоаппарат и дамская сумочка, в которой лежали... противозачаточные средства. Представьте себе: мы, не сговариваясь, бросились спасать сумочку, бросив остальные предметы на произвол судьбы".

Предотвращение беременности при первом половом сношении требует понимания специфических особенностей ситуации, так как девственная плева не позволяет использовать внутривлагалищные противозачаточные средства. Можно было бы прибегнуть к помощи презервативов, если бы существовала стопроцентная гарантия их эффективности. Но они нередко рвутся быстрее, чем девственная плева, не выдерживая испытания. Другими словами, необходимо подумать о других, более надежных средствах.

Поначалу кажется, что самым практичным методом в данной ситуации было бы соблюдение так на-

зываемого супружеского календаря. К сожалению, еще доктора Кнаус и Огино, создатели календаря, предостерегали, что он эффективен лишь при регулярной, многомесячной или многолетней половой жизни. В то же время на него нельзя полагаться при эпизодических половых сношениях. Первые половые акты сопровождаются обычно большим нервным напряжением девушки. Поэтому не исключено, что нервное потрясение, беспокойство или возбуждение могут вызвать дополнительную овуляцию, хотя такое случается не очень часто. Иначе говоря, "супружеский календарь" можно было бы использовать лишь при одновременном применении дополнительных противозачаточных средств.

Если девушке уже приходилось ранее (например, по причине гормонального расстройства) измерять утреннюю температуру тела, то она может воспользоваться этим методом вместо "супружеского календаря", чтобы вычислить и выбрать менее благоприятный для зачатия период (см. главу "Методы предотвращения беременности"). Внутриматочные противозачаточные средства, шеечные колпачки, различные пессарии, губки можно употреблять только после разрыва и заживления девственной плевы. В распоряжении девушки остается много химических противозачаточных средств, например, таблетки и шарики, которые можно вводить глубоко во влагалище даже через отверстие в девственной плеве.

Хотя я не сторонница применения таблеток в качестве противозачаточного средства, должна признать, что при первом половом акте они в основном предпочтительнее, потому что их принимают внутрь. Существует, однако, определенное неудобство, снижающее привлекательность данного средства. Речь идет о проявляющихся иногда в первые месяцы приема таблеток недомоганиях: болезненных отеках груди, тошноте, вздутии живота, а также общем плохом самочувствии, приводящем к депрессии. Разумеется, такие проявления наблюдаются не у всех женщин, но они не так уж редки. Решаясь на прием таблеток в начальный период половой жизни, надо обязательно помнить, что в первый месяц это противозачаточное средство начинает действовать лишь после

десятой таблетки. Другими словами, на пятый день, считая с первого дня месячного цикла, надо приступать к приему таблеток, а спустя десять дней они начинают проявлять свою эффективность (до этого, то есть в течение этих десяти дней, девушка может забеременеть).

Девушкам, обращающимся в консультацию с вопросом: "Что необходимо делать, чтобы не забеременеть при первом половом сношении?", я советую начинать совместную половую жизнь в первые дни после менструации или ближе к началу следующей. Кроме того, рекомендую вкладывать во влагалище (за полчаса-час до полового акта) влагалищные шарики. Химические противозачаточные средства, используемые в период наименьшей опасности зачатия, служат достаточной гарантией от нежелательной беременности. Спустя несколько дней (дождавшись заживания надорванной девственной плевы) партнерша может подобрать внутриматочный предохранительный колпачок.

При применении химических средств предохранения от беременности прием таблеток лучше начинать в том месяце, который предшествует началу половой жизни; в этом случае их прием в последующий месяц гарантирует от нежелательных последствий. После первого полового акта я советую прекратить прием таблеток в соответствии с предписаниями их применения (то есть после приема внутрь 20 штук) и подобрать внутриматочную спираль. Можно также использовать влагалищные шарики в сочетании с соблюдением "супружеского календаря".

Все предложенные рекомендации сделаны в расчете на сексуально "спаянных" друг с другом партнеров. Однако нередко случается, что первый половой акт происходит лишь после вступления в брак (то есть супруги не имели до этого сексуальной близости). В этом случае молодую жену — физически зрелую, но совершенно неразвитую в сексуальном отношении — могут подстергать различные неожиданности.

Мужчина, берущий в жены сексуально неопытную женщину, обязан позаботиться о том, чтобы ее половое воспитание не форсировалось, а происходило постепенно. Нежелание мужа проявить некоторую

сдержанность в реализации своих супружеских прав может повлечь отрицательные последствия, которые нередко накладывают отпечаток на всю последующую жизнь близких друг другу людей.

Путь к полному сексуальному развитию женщины не короток и не легок. Многие мужья, однако, в первую брачную ночь ожидают от своих подруг такой "резвости" и изощренности, какой не всегда владеют и более искушенные партнерши. Грубая сила в постели и форсированное обучение молодой жены различным "штучкам" может оставить у нее очень тягостное воспоминание о первой брачной ночи, не говоря уже о том, что резкие болевые ощущения могут повредить ее здоровью. Отсутствие такта и нежности со стороны нетерпеливого мужа может стать источником сексуальной заторможенности, надолго блокирующей способность женщины испытывать чувственное наслаждение.

Когда муж, невзирая ни на что, злоупотребляет своими правами, у женщины вырабатывается защитная реакция. Иногда, скрывая свою неопытность, она притворяется, что испытывает физическое удовлетворение, "подыгрывая" темпераментному мужу. Такая мистификация автоматически исключает возможность сексуального взаимопонимания и семейного равновесия. Со временем женщина попадает в безвыходное положение, поскольку, не желая признаваться в постоянном притворстве, не может помочь мужу пробудить в ней сексуальные ощущения.

Можно от души посочувствовать молодым людям, оказавшимся в подобной ситуации в браке, тем более что только сексологам известно, как часто встречаются такие случаи. Финал обычно традиционен: или вопросы секса остаются для женщины на всю жизнь недостижимой "землей обетованной", или же, "разбуженная" другим мужчиной, она принимает решение оставить мужа. При этом нередко на прощание "открывает карты" ничего не подозревающему супругу, заставляя его испытывать чувство глубокого унижения.

Если врач все же сумеет уговорить женщину найти общий язык с мужем и рассказать ему о тщательно скрываемых сексуальных трудностях, то результат ее

откровенности не всегда бывает таким, на какой она рассчитывает. Довольно часто мужчина, узнав, что его "обманывали", чувствует себя глубоко оскорбленным — тем более что, будучи человеком не слишком наблюдательным, он от души удивлен, что у них "что-то не так". Если к тому же инициатива совместного визита к сексологу исходит не от него, то после осознания реального положения дел в доме начинаются обиды и претензии, которые надолго — если не навсегда — расшатывают взаимные чувства супругов.

Встречается и другой вариант — особенно у женщин с врожденной интуицией в области секса. Вначале, притворяясь, она анализирует свои сексуальные ощущения и реакцию мужа, постепенно "предлагая" ему те формы ласк или интимной близости, которые больше всего подходят супругам. Действуя таким образом, женщина со временем устраивает свою сексуальную жизнь, получая полное физическое удовлетворение. Но это, к сожалению, очень долгий и трудный путь, полный хитростей, не имеющих ничего общего с радостью супружеской жизни.

Женщина холодная, не темпераментная и с большим самолюбием, несмотря на то что ей хочется сделать супруга счастливым и получать удовлетворение от совместной половой жизни, не желает признаться, что у нее с мужем что-то не получается. В итоге она отказывается от попыток исправить положение, прикрываясь, как щитом, притворной стыдливостью и выдавая за добродетель свою половую холодность.

Встречаются также женщины, для которых семья представляет цель и смысл всей жизни. Они готовы на любые жертвы, лишь бы осчастливить и "ублажить" своих мужей. Самопожертвование доставляет им эмоциональную радость, такую же, какую они получают, например, от покупки обновок или раздачи подарков детям в праздничные дни. В сексуальной сфере такие женщины остаются тем не менее в роли постоянных сторонних наблюдателей, которые из кожи вон лезут, чтобы порадовать партнера, а сами остаются равнодушными в "играх для двоих".

Говоря о трудностях супругов, у которых первые сексуальные контакты начинаются после вступления

в брак, следует коснуться еще одной проблемы: речь идет об отношении к наготe. У многих супружеских пар вся сексуальная жизнь проходит фактически в темноте (в буквальном смысле этого слова), когда партнеры лишены возможности видеть красоту человеческого тела, мимику или выражение лица близкого человека во время любовных контактов.

Зрительные впечатления служат бесценными сексуальными стимулами для зрелых любовников, но вызывают отталкивающие ощущения и стеснение у сексуально незрелых партнеров. Обнаженное женское тело прекрасно и гармонично и в моменты сексуального возбуждения. Нагой мужчина в такие минуты почти всегда является для молодой женщины внезапным откровением. Речь идет не только о преодолении чувства стыдливости, но и о беспокойстве, вызванном видом обнаженного тела партнера. В душе каждой женщины дремлет затаенный страх перед первым половым актом и физической болью, которую придется перенести, — причем нередко сильно преувеличенной в рассказах опытных замужних женщин. (Боли боятся и мужчины, в панике убегающие от дверей кабинетов зубных врачей.) Вид нагого тела сексуально возбужденного мужчины ассоциируется у женщины, не имевшей до этого половых сношений, прежде всего с представлением о первом половом акте и... боли. Немаловажное воздействие на разыгравшееся воображение партнерши оказывают размеры мужского полового члена, который в состоянии эрекции кажется ей устрашающе огромным. Вот почему процесс взаимного познания наготы на первом этапе, включая нежные прикосновения к половым органам, должен, по-видимому, протекать в темноте, чтобы не шокировать сексуально неопытную женщину.

Говоря о проблемах, связанных с началом половой жизни, следует также сказать несколько слов о девственной плеве. Она представляет собой тончайшую перепонку слизистой оболочки, которая закрывает вход во влагалище у женщин, не имевших половых контактов. Форма и размеры девственной плевы бывают разными (рис. 5).

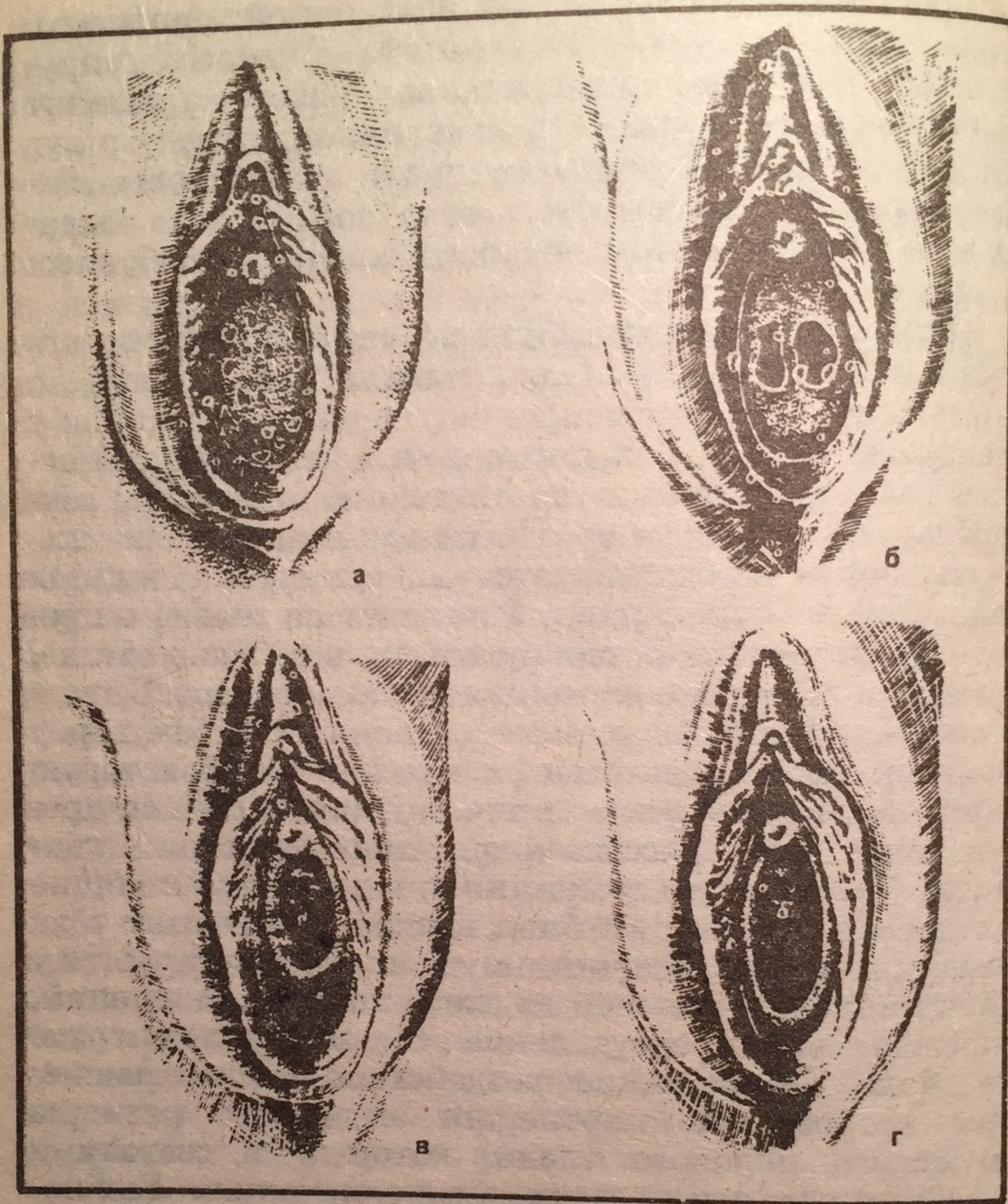


Рис. 5. Девственные плевы: а — ситочная, б — продырявленная, в — полулунная, г — полулунная-береговая

Эта соединительная перепонка может иметь так называемую ситочную форму, когда она почти полностью закрывает вход во влагалище, имея лишь несколько мелких отверстий, через которые вытекает наружу менструальная кровь. Бывают также продырявленные плевы, имеющие два или три небольших отверстия, отделенных друг от друга узкими полосками слизистой оболоч-

ки (или одной большой полосой, проходящей посередине).

К счастью, эти формы плев встречаются очень редко, а серьезные кровопотери при их разрыве происходят лишь эпизодически. Поэтому не следует давать волю преждевременным страхам и волнениям, а при появлении длительного кровотечения следует обратиться к врачу.

Наиболее распространенным типом девственных плев являются так называемые полулунные плевы самой различной ширины. Во время первого нормального полового акта они разрываются обычно в направлении промежности, где расположено немного кровеносных сосудов и кровотечение при надрыве плевы, как правило, минимальное. Необходимо иметь в виду, что кровотечение после дефлорации* "продырявленной" плевы более обильное, потому что давление при разрыве распространяется также на клитор и мочеиспускательный канал, где насыщенность кровеносными сосудами значительно больше. Выбор правильной позиции при первом коитусе уменьшает до минимума возможность повреждения области клитора. Полулунные девственные плевы разрываются без особых трудностей и болевых ощущений, в связи с чем приукрашенные "ужасами" рассказы о "страшной" первой брачной ночи, несомненно, преувеличены.

Встречаются также так называемые полулунные — береговые девственные плевы, имеющие форму узенькой полоски, окружающей нижний край ("берег") входа во влагалище. Плевы этого типа попадают реже (не более 15 процентов). К сожалению, на долю женщин именно с такими плевами выпали немалые заботы — правда, совершенно иного свойства.

Отвечая на письма, поступающие в заочную консультацию Общества сознательного материнства, я часто сталкивалась с жалобами отчаявшихся женщин на неприятности и обиды, которые им приходится

* Дефлорация — нарушение целостности девственной плевы.
(Прим.пер.)

выносить со стороны мужей, считавших при вступлении в брак, что их избранницы — девственницы (их уверенность на этот счет основывалась, разумеется, на заверениях самих невест). Трудно передать словами разочарование этих мужчин, когда выяснялось, что любимая избежала не только болевых ощущений, но и кровотечения во время первого полового акта.

Одним словом, мужья не сомневались, что жены "надули" их. Причем проблема заключалась не в том, что жена вдруг оказалась не девственницей, а в том, что она солгала, не решившись сказать будущему супругу "всю правду". И сразу же следовали семейные неурядицы, вдвойне неприятные, так как женщина чувствовала себя несправедливо обиженной горькими упреками. После некоторых раздумий она принимала решение проконсультироваться у специалистов, задавая им обычно один и тот же вопрос: "Как же так? Ведь я точно знаю, что была девственница!" Все дело в том, что "береговая" девственная плева обладает способностью растягиваться, не оказывая никакого "сопротивления" при половом сношении. Иногда происходит минимальный разрыв, не сопровождающийся кровотечением и почти безболезненный; известны также случаи, когда плева настолько эластична, что свободно прогибается во время полового акта, оставаясь целой. Вот почему такая женщина может сохранить девственность даже до рождения первого ребенка, когда любая плева, какой бы растяжимой она ни была, разрывается, образуя так называемые лоскуты.

ПЕРВЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ

Испокон веков миллионы женщин теряли свою девственность на лоне природы, но сегодня, в эпоху цивилизации и антисептики, требуются более гигиенические условия. Короче говоря, вывод напрашивается простой: лучше всего "этим" заниматься в домашних условиях.

Первый половой акт — в некотором отношении неприятный опыт, который позволяет в дальнейшем

познавать все новые тайны сексуальной любви. Когда партнеры принимают решение начать совместную половую жизнь, им необходимо, по возможности, ограничить предварительные ласки, так как они вызывают приток крови к половым органам, увеличивая возможность последующего кровотечения и повышая нервную возбудимость, что может привести к появлению неприятных ощущений при первом половом сношении. Трудно рассчитывать, что женщина, даже если она развита в сексуальном отношении, сможет испытать оргазм при первом коитусе, потому что болевые ощущения, как правило, блокируют сексуальное возбуждение, хотя бывают, разумеется, и исключения. Предварительные ласки перед первым половым актом должны быть нежными, проникнуты душевным теплом и любовью и в меньшей степени направлены на возбуждение эротической чувственности.

Выбор правильной позиции при половом акте имеет значение для уменьшения боли до минимума при первом сексуальном контакте. В так называемой нормальной позиции (лежа на спине с выпрямленными, слегка раздвинутыми ногами) ягодицы женщины прогибают ложе, открывая прежде всего верхнюю часть входа во влагалище — рядом с мочеиспускательным каналом, чуть ниже лобка. Выпрямленные ноги не открывают в достаточной мере область промежности и затрудняют введение полового члена во влагалище. Девственная плева при расслабленных мышцах промежности не напряжена, свободно провисает, и надо долго надавливать на нее половым членом до тех пор, пока она, максимально растянутая, не разорвется. Давление на плеву вызывает, как известно, болевые ощущения, а в так называемой традиционной, или нормальной, позиции этот процесс затягивается до момента надрыва этой перепонки (рис. 6). Кроме того, во время первого коитуса женщина инстинктивно стремится защитить себя, отталкивает партнера руками, двигает бедрами и сдвигает колени, увеличивая тем самым продолжительность болевых ощущений.

Во избежание подобных ситуаций я как врач предлагаю последовать следующему совету. Техника пер-

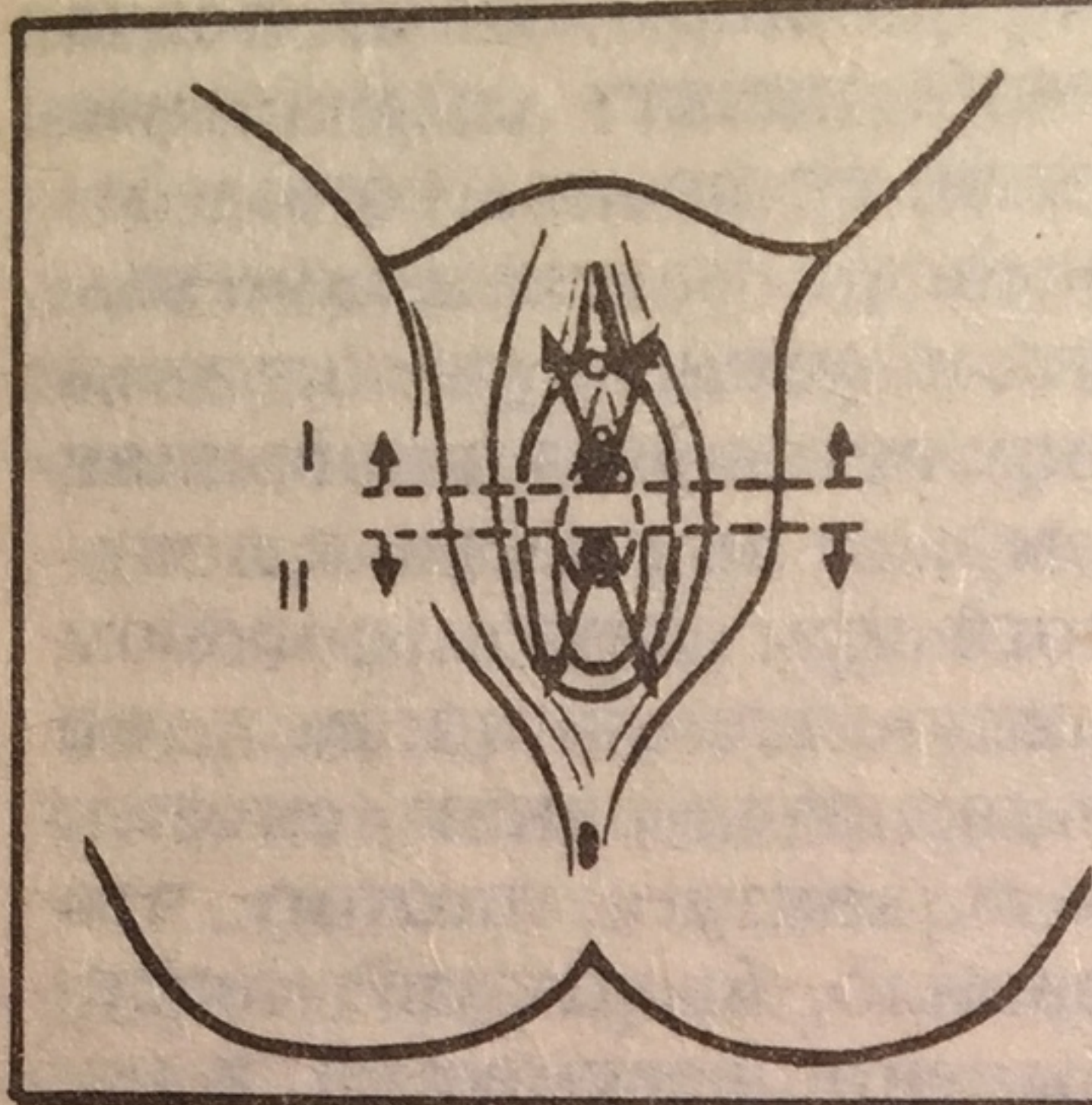


Рис. 6. Давление на девственную плеву во время полового акта:

I — разрыв плевы в направлении клитора (традиционная позиция);

II — разрыв плевы в направлении промежности (рекомендуемая позиция)

вого полового сношения, рекомендуемая мною женщинам, обращающимся в консультацию, в значительной степени сокращает время ощущения боли, а также позволяет избежать болезненных, долго не заживающих повреждений в области клитора. Меня могут спросить: как можно совместить такие советы с романтикой чувств? Романтика — это, конечно, прекрасно и замечательно, но полезная информация, как я смогла убедиться, беседуя с пациентками, имеет для них более существенное значение.

Перед первым коитусом женщина должна подложить под ягодицы свернутую валиком подушку или валик дивана так, чтобы таз был слегка приподнят. Ноги, раздвинутые в стороны и согнутые в коленях, женщина должна прижать как можно ближе к грудной клетке, так как в такой позиции верхняя часть входа во влагалище, расположенная близко к лобку и клитору, приподнимается и мужской половой член упирается в девственную плеву в нижней части преддверия влагалища и области промежности. Когда широко раздвинутые колени прижаты к грудной клетке, девственная плева максимально напряжена у входа во влагалище, что облегчает быстрый ее разрыв.

Усложняет первое половое сношение и защитная реакция мышц промежности партнерши. При этом напрягаются две группы мышц: первая — бедренные мышцы, стремящиеся сдвинуть бедра плотнее друг к другу, и вторая — мышцы промежности, располо-

женные между сфинктером заднего прохода и нижней границей входа во влагалище. Мышцы промежности, мощные и упругие, образуют своеобразный эластичный валик, который, напрягаясь, суживает вход во влагалище. Эти мышцы, обладающие способностью сильно сокращаться, давят на половой член снизу, подталкивая его вверх и приближая к лобку, что создает ситуацию, характерную для позиции лежа с выпрямленными ногами, — то есть прежде всего возникает опасность повредить область мочеиспускательного канала и клитора. Поэтому в позиции, рекомендуемой мною, я советую женщине сознательно расслабить мышцы промежности.

Кроме того, возникает еще одна трудность. Нормальной реакцией каждого человека на боль является желание отодвинуться подальше от источника болевых ощущений. При первом коитусе инстинктивное стремление женщины прервать половой контакт в момент, когда она чувствует боль, вызывает расслабление пelves, затягивая болезненные ощущения. Несмотря на эту рефлекторную реакцию, при появлении легкой боли женщина должна сознательно сделать движение тазом вперед, сократив тем самым до доли секунды продолжительность болевого ощущения при надрыве пelves. Следуя этому совету, можно переступить порог сексуальной жизни почти безболезненно.

Пока все мои замечания относительно первого полового акта предназначались главным образом женщинам. Поэтому я хочу сказать еще несколько слов о позе для мужчины. Он может находиться в традиционном положении лежа, при котором, легко упираясь коленями в постель, придерживает женщину руками за плечи с тем, чтобы не позволить ей отодвинуться в момент ощущения боли. Однако более предпочтительной, по-моему, является позиция, в которой мужчина стоит на коленях между раздвинутыми ногами женщины, придерживая ее руками за бедра. В этом положении он может контролировать ситуацию, а не действовать вслепую (см. рис. 32, в).

В общем, ничего сложного во всем этом нет, и поначалу кажется, что вроде бы незачем на эту тему особенно распространяться. Но не будем забывать,

что молодежь хотела бы изучить эту проблему поглубже, но не знает, каким образом и где можно почерпнуть соответствующие сведения. Детальный анализ трудностей, возникающих в связи с решением партнеров начать совместную половую жизнь, убеждает в том, что информация в этой сфере действительно необходима.

Ко мне в консультацию не раз приходили молодые супруги — разочарованные, брюзжащие и нередко разругавшиеся между собой в пух и прах. А главной причиной всех недоразумений и скандалов были сложности, возникшие во время первого полового сношения. Представляется почти невероятным, но наряду со многими молодоженами, изводящими друг друга неоднократными неудачными попытками начать половую жизнь в течение двух-трех месяцев (а иногда и целого года), мне однажды пришлось иметь дело с супружеской парой, которая на протяжении семи лет после вступления в брак ни разу не имела нормального коитуса.

Многие пробовали начинать, действуя как будто бы правильно, но трудности вызывала или естественная физиологическая преграда — девственная плева, или же преувеличенный страх перед первым половым актом. Правда, в отдельных случаях трудности создавал сам партнер.

Мои "рекордсмены", семилетняя супружеская пара, заслуживают того, чтобы о них поговорить подробнее. Первой ко мне пришла жена с просьбой вылечить ее от бесплодия. Добившись материального достатка, она и муж решили заиметь ребенка, но увы — ничего из этой "затеи" не получалось.

Осмотрев пациентку, я обнаружила, несколько обескураженная, что девственная плева сильно заращена, но не нарушена. Осторожно поинтересовалась, желая сориентироваться в ситуации (то есть знает ли об этом сама пациентка?), как складывались ее интимные отношения с мужем, попросила уточнить некоторые подробности. Она ответила, что половая жизнь доставляет обоим большое удовлетворение, так как они прекрасно подходят друг другу в области секса, по характеру, и вообще, семейная жизнь скла-

дывается у нее исключительно счастливо и гармонично. Настал мой черед удивляться: неужели такое возможно? Из беседы выяснилось, что половые сношения этой пары ограничивались поверхностным половым контактом половых органов при сомкнутых бедрах партнерши. В такой позиции коитус заканчивался каждый раз оргазмом обоих супругов. Я спросила, известно ли ей о том, что она до сих пор девственница? Собеседница несколько опешила, затем покраснела и через несколько секунд горько разрыдалась. Оказалось, однако, что не из-за своей девственности. Пациентка испугалась, что истинная картина их половой жизни станет потрясением для мужа, которого она обожает и которому не хочет причинить никаких неприятностей.

Я пообещала, что попробую провести с ее мужем "дипломатическую" беседу.

На следующий день явился муж, очень милый, спокойный и уравновешенный молодой человек лет тридцати, и когда я начала объяснять ему, что его жена не беременеет из-за неправильного строения девственной плевы, закрывающей вход во влагалище, он внимательно меня выслушал и сказал:

— Я очень рад, пани доктор, что могу откровенно побеседовать с вами по этому вопросу. Моя жизнь складывалась таким образом, что, учась в вечерней школе, а затем заочно в институте, да еще имея на руках больную мать и младшую сестру, у меня просто не было возможности поговорить с коллегами или ровесниками на щекотливые темы о половой жизни. Кристина была первой девушкой, с которой я подружился и которую полюбил. Мы поженились. Сексуальная жизнь, к технике которой мы пришли самостоятельно, приносит обоим физическое удовлетворение, но мне и в голову не могло прийти, что жена до сих пор девственница. У меня к вам только одна просьба, пани доктор: прошу не говорить ей, что у нас не все в порядке с сексом, так как она будет огорчена, что не сумела дать мне всего того, чего могла и хотела дать, а в итоге это может омрачить нашу исключительно удавшуюся семейную жизнь.

Беседы с этой молодой парой я считаю одними из самых приятных, которые мне довелось вести во

врачебном кабинете. Я была искренне тронута их заботой друг о друге, желанием уберечь от всяких отрицательных эмоций любовь, которая их связывала. Финал этого любопытного случая был благоприятный: после дефлорации девственной плевы и перехода к нормальной половой жизни Кристина очень скоро забеременела, а затем родила дочку.

Эту историю нельзя назвать типичной, но вместе с тем она служит примером нежного и заботливого отношения супругов друг к другу. Взаимное чувство выдержало суровое испытание, каким явилось "открытие", затронувшее их сексуальную жизнь. Пожалуй, впервые мне пришлось столкнуться с такой абсолютной неосведомленностью молодых людей в области секса. Неудачные попытки нарушить девственную плеву при первом половом сношении могут привести со временем к озлобленности и взаимным упрекам, к страху перед половой жизнью у женщины и раздражению, смешанному с чувством глубокого унижения, — у мужчины. Вполне вероятно, что полная "неграмотность" Кристины и ее мужа в вопросах секса помогла им, как ни странно, сохранить брак.

Английские консультации по вопросам планирования семьи уделяют большое внимание проблеме подготовки к первому половому акту. Молодым девушкам, готовящимся к замужеству и обращающимся в консультацию, предлагается пройти курс по обучению массажу и полному расслаблению мышц промежности, чтобы половой акт избавил женщину от неприятных эмоций и не создавал трудностей для партнера.

Нельзя, разумеется, не учитывать и весьма распространенные взгляды, в соответствии с которыми девственная плева — это обязательный залог целомудрия и порядочности девушки. В наши дни такие воззрения утратили свою актуальность и, как утверждал Кинзи, американская статистика пятидесятых годов свидетельствовала, например, о довольно быстром сокращении числа девственниц, вступавших в брак. Не только в Соединенных Штатах, но и во всем мире к этой проблеме относятся сейчас с гораздо большей терпимостью. Одной из причин, несомнен-

но, является утверждающееся равноправие женщин во всех областях жизни, что не может, конечно, не отражаться и в новых взглядах общества на сексуальные отношения.

Хочу немного подробнее остановиться на тех трудностях, которые возникают во время первого полового сношения. Мы знаем, что сильно заращенные, или ситочные, девственные плевы могут стать препятствием при первом половом акте, особенно если в роли партнера выступает малоопытный мужчина (девственник). В тех ситуациях, когда, несмотря на многократные попытки, только усиливающие у женщин болевые ощущения, не удается разорвать плевую, необходимо обратиться к врачу, так как нарастание неприятных эмоций и страха сказывается очень негативно на последующих взаимных отношениях между молодыми супругами. Врач, рекомендуя уже описанную мною технику первого сношения или надрезая плевую, решает вопрос кардинальным образом, после чего трудности заканчиваются.

При этом следует обратить внимание на два момента. Во-первых, во время коитуса мужчина должен действовать уверенно, демонстрируя определенный натиск и принимая решения не только за себя, но и за партнершу. В то же время женщина должна не терять голову от страха и не отталкивать партнера чересчур энергично, потому что в ее "героической" обороне заключена, как правило, причина болезненных ощущений, так как мужчине приходится предпринимать определенные усилия.

Необходимо для себя четко уяснить, что речь идет не о какой-то нестерпимой боли и страшном кровотечении, картины которых возникают в разыгравшемся воображении, а о легком, может быть, чуть-чуть неприятном болевом ощущении, которое длится секунду, если мы сами своими необдуманными действиями не усложним ситуацию. Причем не следует забывать, что выбор правильной позы при коитусе и напряжение девственной плевы значительно сокращают болевой момент, уменьшая ощущение боли до минимума.

Перед вступлением в совместную сексуальную жизнь неплохо было бы побеспокоиться также о том,

чтобы в гинекологической консультации избавиться от таких недугов, как воспаление влагалища или интенсивное выделение слизи (белей) из половых органов. Нередко у девственниц протекают воспалительные процессы, вызванные занесением различной инфекции (трихомонада, грибок и др.). Заражение трихомонадами и грибком происходит обычно при пользовании общими ванной или душем, при купании в загрязненных плавательных бассейнах и т.д. В этих случаях появляются покраснение, жжение и неприятный зуд в области половых органов. Если женщина не избавится от воспалительных заболеваний перед началом половой жизни, то первое сношение может быть очень болезненным. На припухшей и покрасневшей промежности легко образуются воспаленные ранки, что вызывает неприятную, болезненную реакцию при попытках разорвать девственную плеву. Вот почему, перед тем как вступать в брак, девушке надо обязательно показаться гинекологу.

Неприятные ощущения в первый период половой жизни могут доставлять также мелкие надрывы девственной плевы, для заживления которых требуется определенное время. Поэтому если муж не обуздает свой темперамент и не проявит некоторую сдержанность, то не будет времени на заживление таких мелких ранок, которые могут воспаляться, припухать и кровоточить при каждой попытке полового сношения. Ежедневные (иногда многократные) коитусы могут способствовать появлению у женщины болезненных ощущений в течение нескольких дней или даже недель после первого сношения, надолго отбив у нее желание выполнять супружеские обязанности.

Железным правилом для мужчины должно стать возобновление половой жизни не раньше чем через несколько дней после первого сношения — то есть после заживления надрывов девственной плевы. Женщине в этот период можно посоветовать после подмывания половых органов утром и вечером смазывать промежность глицерином: эта мера ускоряет процесс заживления. Когда ранки полностью заживут, то при смазывании глицерином уже не будет ощущаться жжение и пощипывание.

В дальнейшем, после заживления разрыва плевы, при половых контактах могут возникать отдельные болезненные ощущения, так как требуется время, чтобы кожная ткань преддверия влагалища и само влагалище приспособились к надавливанию мужского полового члена и механическому трению. Постепенно, разумно дозируя половые сношения, молодые супруги приобретут опыт и соответствующие навыки.

На начальном этапе половой жизни можно также рекомендовать систематически смазывать промежность глицерином после подмывания, а непосредственно перед сношением целесообразно слегка смазывать область входа во влагалище вазелиновым маслом.

Боккаччо, описывая в "Декамероне" безумные ночи страстных девиц, наполненные десятками половых актов и вакханалией чувственных наслаждений, был, возможно, одним из тех творцов мировой культуры, которым мы обязаны появлением такого прекрасного выражения, как "медовый месяц". К сожалению, оно вводило в заблуждение не одно поколение любовников, ожидавших нескончаемого "праздника любви" именно в этот период. Я бы советовала сконцентрировать в это время внимание прежде всего на спокойной атмосфере в семье и гигиене секса, которые обеспечивают бесконфликтное вхождение в нормальный ритм половой жизни.

Обычай совершать свадебные путешествия, тесно связанный с ритуалом бракосочетания и помолвки, сейчас постепенно уходит в прошлое, хотя и не везде. Сегодня девушка выезжает в такое путешествие со своим избранником, как правило, уже не девственницей. Главное, что привлекает молодых в свадебном путешествии, — это возможность остаться, хотя бы на короткий период, без посторонних, побыть наедине, так как многие пары не имеют собственного жилья и вынуждены жить или с родителями, или отдельно друг от друга. Для партнеров с сексуальным опытом, выезжающих после вступления в брак в свадебное путешествие, оно превращается в своеобразный испытательный срок, знаменующий начало будущей жизни вдвоем.

Совершенно иная ситуация складывается, когда в свадебное путешествие отправляется девственница. Поездка создает много неудобств: очень важно иметь свой угол, изолированный от других людей, собственную ванную, позволяющую соблюдать личную гигиену, удобную постель.

Нужно, чтобы не было подслушивающих ушей за всеми стенами (что характерно, например, для гостиниц или домов отдыха), страшно раздражающих нервы, особенно женские. Не менее важен, конечно, и вопрос постельного белья, так как лишь у себя дома можно не беспокоиться, останутся ли на простыне пятна или кровь. И наконец, есть еще одна серьезная причина озабоченности и дискомфорта молодых супругов, проводящих медовый месяц в гостинице или доме отдыха: я имею в виду обыкновенную скрипящую кровать. Кто хоть раз в жизни провел "ночь любви" в таких условиях, тот хорошо помнит, сколько волнений и страхов приходится пережить, чтобы "укротить" предательскую мебель. А ведь это препятствие вполне преодолимо. Достаточно лишь положить матрас вместе с постельным бельем на пол — и вам не надо затрачивать впустую нервную энергию.

Приобретение новых привычек в такой архиважной сфере человеческой жизни, какой является секс, вырабатывание новых условных рефлексов в области интимных отношений требуют спокойной атмосферы и определенной изоляции. Наиболее подходящей для этого является, как нетрудно догадаться, собственная квартира (если таковая имеется). Если после нескольких недель совместной жизни молодые решат провести где-нибудь отпуск вдвоем, то это путешествие, несомненно, останется одним из самых ярких воспоминаний их молодости.

Виновником трудностей, возникающих при первом половом акте, может оказаться и мужчина. Если партнер робок, нервничает, не уверен в себе, боится показаться "немужественным" в глазах любимой, то это, естественно, сказывается и на его физическом состоянии — ему не удается добиться полной эрекции полового члена, сохранить в течение всего полового сношения его достаточную жесткость и упругость, задержать преждевременный — до введения полового

члена во влагалище — выброс спермы и т.п. Привычка к взаимным ласкам, выработанная задолго до начала совместной половой жизни, в значительной степени помогает преодолеть эти трудности. Партнеры, которые уже познали "вкус" сексуального наслаждения, вызываемого ласками, привыкли к своей наготы, нежным прикосновениям и поцелуям, обычно лучше подготовлены к любым возможным "сюрпризам" при первом половом сношении и более уверенно с ними справляются. Мужчина, который сумел убедиться, что разнообразные ласки, поцелуи или поверхностный физический контакт с партнершей вызывают у него нормальную эрекцию и семяизвержение, не видит большой разницы в своих ощущениях при первом половом акте. Для него это, по существу, очередной шаг на пути взаимного познания секретов тела.

Трудности с эрекцией и преждевременная эякуляция* постепенно уходит в прошлое, точно так же, как и страх перед утратой девственности. Это приметы времени и современных условий, облегчающих завязывание взаимных контактов среди молодежи, и нам не следует закрывать на это глаза. Кошмар первой брачной ночи — уже история нравов. Ситуация, когда двое практически не знающих друг друга людей, чьи родители и родственники старательно и надежно уберегали от всяких интимных контактов, вдруг поставлены в положение — соответственно не подготовившись к этому, — когда она должна молча переносить боль, а он демонстрировать свою мужскую силу, вряд ли нуждается в комплиментах.

Следует иметь в виду, что причиной быстрого семяизвержения и ослабления эрекции у мужчины является чрезмерное сексуальное напряжение, вызванное длительным половым воздержанием. Сексуальные ласки, предшествующие началу совместной половой жизни (петтинг), противодействуют чрезмерной аккумуляции сексуального напряжения, ослаблению эрекции и преждевременной эякуляции. Легко возбудимые мужчины могут, лаская партнершу

* Извержение семени. (Прим.пер.)

перед началом первого полового акта, испытать оргазм, сопровождаемый выбросом семени, что приводит к существенному спаду сексуального напряжения. Однако не следует сильно переживать, так как через короткий промежуток времени мужчина, возобновив ласки, почувствует, что эрекция полового члена стала более устойчивой и длительной.

Многие молодые жены в первые месяцы после вступления в брак жалуются на неприятную сухость во влагалище, значительно снижающую чувствительность и вызывающую во время сношения — особенно в начальной фазе — неприятные ощущения. Я уже отмечала, говоря о роли органов чувств в любви, что сухость преддверия влагалища и самого влагалища объясняется эффектом, если так можно выразиться, "половой неразбуженности" и скудностью предварительных ласк. Такие физические контакты предварительного периода, как поцелуи, прикосновения, ласки груди, различные сексуальные игры, а также раздражение клитора способствуют приливу крови к стенкам влагалища, половым губам и клитору. Приток крови к области промежности и влагалища приводит к выделению слизи соответствующими железами, одновременно внутритканевая жидкость начинает просачиваться через стенки влагалища в его полость. В результате этих изменений происходит увлажнение преддверия влагалища и приоткрываются малые губы, облегчая введение мужского полового члена. Таким образом, если мужчина сумеет заставить партнершу почувствовать всю полноту сексуального возбуждения, то этого вполне достаточно для того, чтобы избавиться от сухости влагалища.

Встречаются также женщины, развитие половых органов которых происходит позднее, чем обычно, и более медленными темпами. Такая женщина в большинстве случаев "дозревает" в течение первых лет супружества. Сексуальная жизнь становится для нее своеобразным катализатором, ускоряющим полное развитие ее полового аппарата. У женщин с недоразвитыми маткой и влагалищем наблюдается меньшая активность слизистых желез, увлажняющих промежность, а также недостаточность кровенаполнения органов малого таза, которое необходимо для подго-

товки вульвы и влагалища к половому сношению (более подробно об этом будет рассказано в главе о кровообращении).

Подобные недостатки развития половых органов, как я уже сказала, будут исчезать по мере продолжения половой жизни, но лишь при условии, если сексуальные отношения будут действительно полноценными, то есть если женщина начнет испытывать оргазм во время полового сношения. Женщинам с замедленным развитием полового аппарата можно порекомендовать на начальном этапе сексуальной жизни пользоваться вазелиновым маслом — слегка смазывать им область входа во влагалище. Уменьшение сопротивления и трения при вводе в него мужского полового члена облегчает половое сношение, позволяет получить чувственное наслаждение при коитусе, способствуя тем самым кровенаполнению и быстрому "дозреванию" инфантильных половых органов.

Встречаются случаи, особенно если первые половые сношения очень болезненны, когда в организме женщины закрепляется защитный рефлекс непроизвольного сокращения мышц влагалища, что крайне затрудняет или вообще делает невозможным половой акт (и даже гинекологический осмотр). Защитная реакция, выражающаяся в судорожных сокращениях мышц в области входа во влагалище, наблюдается и при болезненных воспалительных процессах в половых органах, разрыве девственной плевы, чрезмерной сухости вульвы, а также в ситуациях, осложненных тяжелым неврозом. Обычно судороги быстро прекращаются, как только исчезает причина, вызывающая боль. Пациентка может сама в этом убедиться при посещении гинеколога или очередных половых сношениях.

Среди 600 пациенток сексологической консультации, жалующихся на половую холодность, я выявила 38 женщин с особым строением костей таза, превращающих половое сношение в крайне болезненный процесс. Острую боль во время полового акта вызывает, например, необычное строение кости лобка.

Лобковая кость у женщин с правильным телосложением имеет форму валика толщиной приблизи-

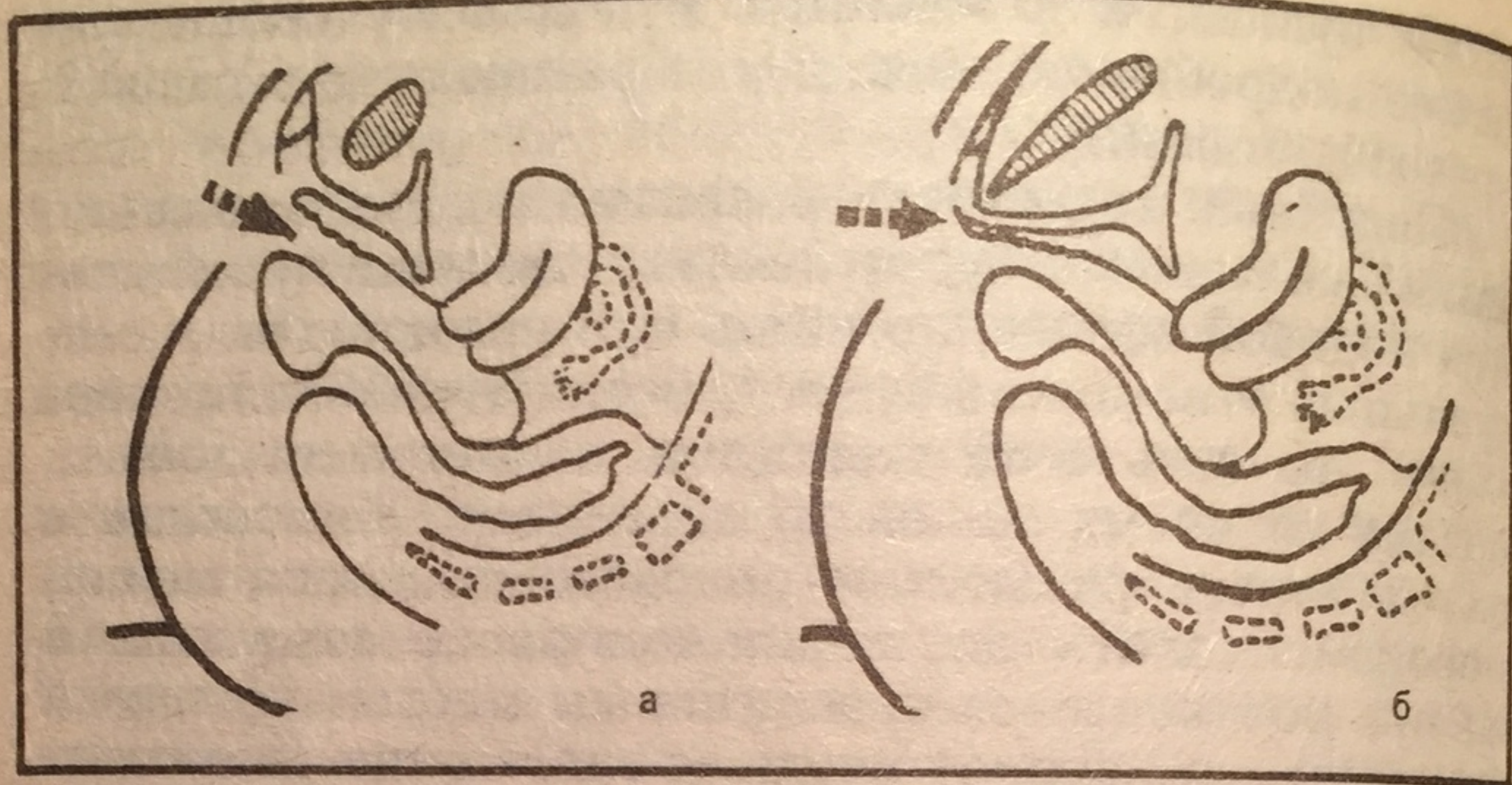


Рис. 7. а — нормальное расположение лобковой кости, не мешающее входу во влагалище; б — саблевидная лобковая кость, суживающая вход во влагалище

тельно в большой палец руки, который выгнут и образует лобковое возвышение. Эта кость нависает своеобразной аркой над входом во влагалище, срастаясь краями с костями таза, и не представляет препятствия при коитусе (рис. 7, а). У этих 38 женщин лобок имел форму плоской саблевидной планки шириной в 3—4 пальца руки, почти наполовину закрывавший просвет преддверия влагалища (рис. 7, б). При такой форме лобковой кости ее нижний край становится препятствием, вызывающим резкую боль у женщины при попытках ввести мужской половой член во влагалище. Особенно сильно она ощущается, когда половой член давит на надкостницу и прижимает мочеиспускательный канал к острому краю лобковой кости. Болевые ощущения при надавливании на надкостницу очень мучительны и повторяются, как правило, при каждой попытке возобновить половой акт. Все это способствует закреплению защитного условного рефлекса и отрицательному отношению женщины к половой жизни.

Некоторые из этих 38 женщин обращались за помощью к психологам или сексологам, но, разумеется, без должного результата, потому что в таких случаях только гинекологический осмотр может дать ответ на вопрос, почему коитус так болезнен. Когда они попали

ко мне в гинекологическую консультацию, их жалобы были приблизительно одинаковыми: половые сношения вызывают боль, и это, к сожалению, стало нормой, хотя женщины уже многие месяцы состоят в браке.

В известной мне научной литературе по сексологии я нигде не встречала описания болевых ощущений, вызываемых саблевидным строением кости лобка. По-видимому, я первая знакомя читателя с подобными случаями, предлагая одновременно очень простой метод лечения.

Употребляю термин "лечение" условно, так как оно в принципе состоит в разъяснении пациентке причины ее болезненной реакции и рекомендации выбрать при коитусе такую позу, которая практически безболезненна. Женщина, которая пришла к выводу, что боль — неизбежный спутник ее сексуальной жизни, должна обязательно выявить источник болезненной реакции. Целесообразно, кстати, убедиться, не является ли ее причиной описанное строение лобка. Для этого достаточно ввести два пальца во влагалище, чтобы сразу почувствовать свисающий сверху твердый и острый край кости, вызывающий резкую боль при прикосновении к ней выпрямленными пальцами.

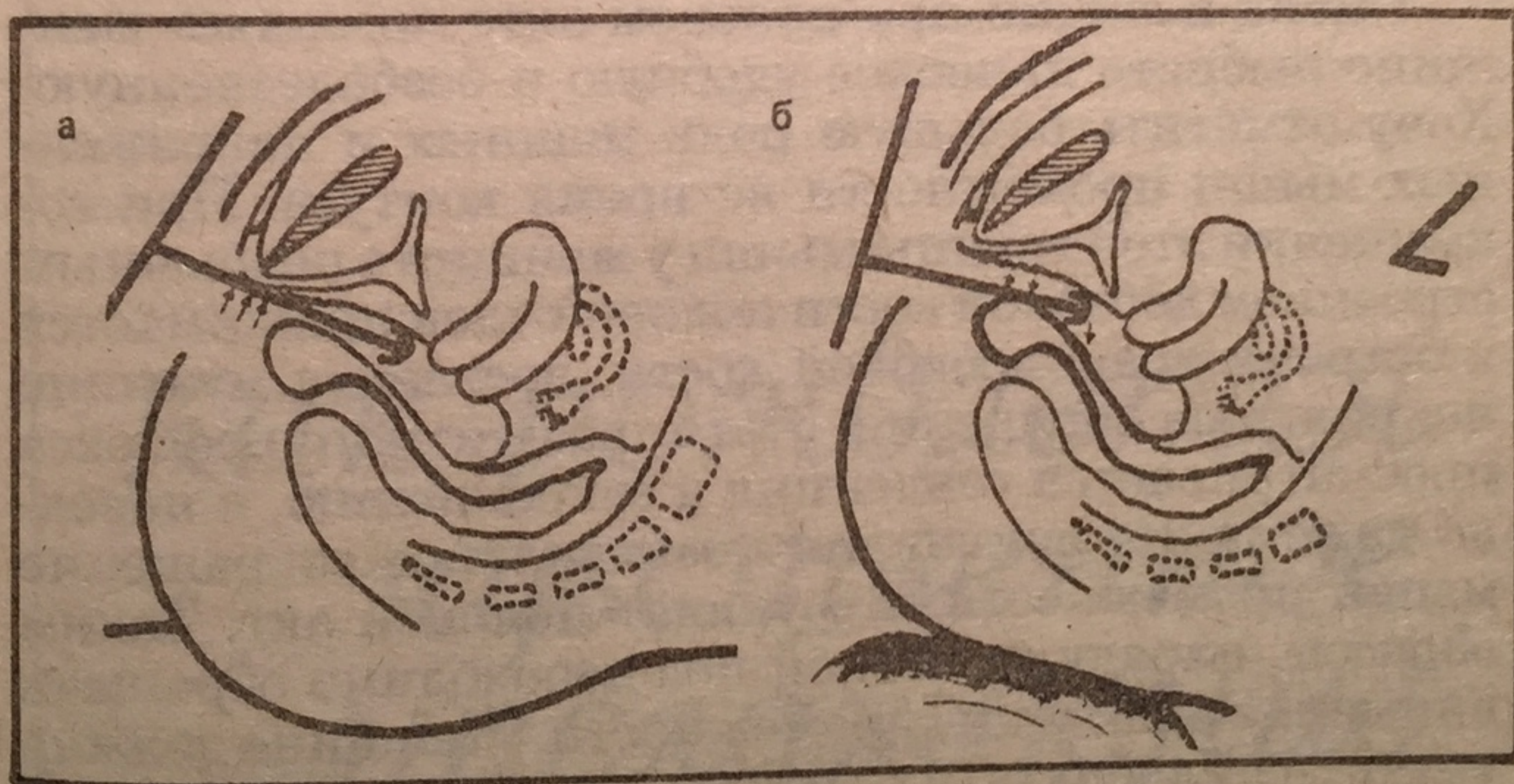



Рис. 8. Расположение лобка: а — в традиционной позиции (стрелками указано место давления мужского полового члена на мочеиспускательный канал и край лобковой кости); б — в предлагаемой позиции при сношении давление переносится на мышцы промежности

При таком строении лобковой кости необходимо подобрать для коитуса позу, при которой широкая пластинка лобковой кости, частично закрывающая вход во влагалище, смогла бы занять горизонтальное положение, облегчая введение мужского полового члена в преддверие влагалища (рис. 8, б). Наиболее удобна следующая поза: женщина подкладывает под ягодицы свернутую валиком подушку или одеяло таким образом, чтобы таз целиком был поднят, а ноги согнуты в коленях и прижаты к грудной клетке (эта поза уже предлагалась мною при первом половом сношении). Преимущество такой позы заключается в том, что кости таза изменяют свое положение и лобковая кость располагается горизонтально; женщина может при помощи пальцев убедиться в том, что острый край лобковой кости поднялся вверх, препятствие у входа во влагалище устранено и болезненной реакции от нажатия пальцами не наблюдается. Короче говоря, проведя этот несложный эксперимент, женщина сама сможет определить, не является ли необычное строение лобковой кости причиной ее несчастий в супружестве.

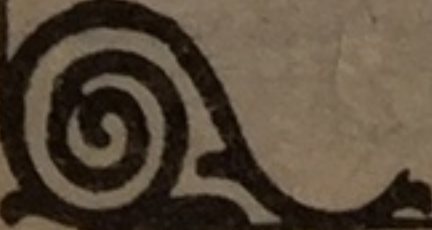
Смена позиций при половом акте позволяет женщине выбрать наиболее удобную и безболезненную. Хочу отметить большую роль мощных и напряженных мышц промежности во время коитуса. При сокращении этой группы мышц у женщин с необычным строением лобковой кости половой член прижимается к острому краю лобковой кости, доставляя мужчине неприятные ощущения. У этого защитного рефлекса просматривается тенденция к закреплению, и нередко даже после изменения позы сильное сокращение мышц промежности затрудняет половой акт. Таким образом, наряду со сменой поз необходимо обращать внимание на мышцы промежности. Женщина должна уметь расслаблять их, чтобы облегчить свободный вход полового члена во влагалище.

необходимо
ой широкая
акрывающая
изонтальная
го половое
6). Наиболее
адывает под
или одеяло
днат, а ноги
й клетке (эта
вом половом
аключается в
жение и лоб-
но; женщина
том, что ост-
ерх, препятс-
болезненной
юдается. Ко-
эксперимент,
является ли
ичиной ее не-

звоняет жен-
болезненную.
и напряжен-
туса. При со-
с необычным
прижимается
вляя мужчине
ного рефлекс-
нию, и неред-
е сокращение
ой акт. Таким
имо обращать
нщина должна
ть свободный



Как рождается
чувственное
наслаждение



НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Сексуальная жизнь — необычайно сложный процесс, и очень трудно характеризовать ее составные части в отдельности. Тем не менее я попытаюсь это сделать, чтобы обсуждаемые проблемы были более понятными.

В физиологии полового акта основными элементами являются:

1) нормальное функционирование проводящих путей, по которым нервные импульсы, трансформирующие внешнее воздействие или раздражение (свет, звук, вкус, прикосновение), поступают в центр оргазма, находящийся в коре полушарий большого мозга;

2) изменения в кровообращении, обеспечивающие устойчивое кровенаполнение половых органов перед половым актом;

3) сокращение мышц, взаимодействующих в процессе коитуса;

4) нормальное физическое и функциональное состояние половых органов, а также происходящие в них изменения во время полового сношения.

Активность партнеров — не только мужчины, но и женщины — увеличивает нервную рецепцию (восприятие внешних раздражений) и регулирует сокращения мышц в произвольном режиме, позволяя, в зависимости от ситуации, ускорять или замедлять кровенаполнение половых органов. Расхожая точка зрения, что в половой жизни мужчина должен быть активным партнером, а женщине уготована пассив-

ная роль, не выдерживает критики, поскольку в корне ошибочна. Только круглый невежда в вопросах секса может утверждать, что женщина "может заниматься любовью всегда", потому что ее половые органы способны-де в любой момент к половому акту. Эту "премудрость" молодежь нередко познает в "дворовых университетах".

Не надо забывать, что женщина — так же, как и мужчина — может испытывать удовлетворение от полового акта лишь в том случае, если кровенаполнение ее половых органов достигает определенного уровня. Если женщина активна в процессе полового сношения, то усиливается интенсивность нервных импульсов, поступающих в центр оргазма: только тогда она становится равноправным партнером, а не объектом страсти мужчины. Рассказывая дальше о физиологии и механизмах сексуальной жизни, я показываю, как много в достижении оргазма зависит от взаимопонимания партнеров.

Уже в первых разделах книги я объяснила существенную роль гормонального фактора в половой жизни человека. В медицине существует такое понятие, как нейрогормональная система, поскольку взаимосвязь нервной и гормональной систем позволяет рассматривать их как единое целое. В этой главе расскажу о центральной нервной системе и проводниках нервных импульсов, о мышцах половых органов и системе кровообращения, поскольку все мы уже давно знаем, что кровообращение зависит от функционирования нервной системы, а сокращения мышц невозможны без восприятия внешних раздражений.

Центральным мозговым центром, регулирующим сексуальные рефлексy, является центр оргазма, который ответствен за регуляцию некоторых функций периферической нервной системы. Она, например, "командует" работой желез, в том числе и эндокринных, "руководит" мышцами органов, а также отвечает за "исправность" заложенных в них аппаратов, воспринимающих внешние и внутренние раздражения (воздействия). Через эти аппараты нервные импульсы передаются мышцам и железам, и возникают ответные реакции на эти раздражения. Говоря о внешних раздражениях, воздействующих на центр оргаз-

ма, необходимо прежде всего выделить осязательные воздействия — прикосновения, хотя значительное место занимают также обоняние, зрение, органы слуха и вкуса. Хочу подчеркнуть, что сложная деятельность центра оргазма пока еще мало изучена.

На центр оргазма интенсивно воздействуют и психические факторы: мысли, желания, воображение. Одним словом, мы имеем дело с явлением, когда в тугой узел сплетены тысячи причинных связей, взаимозависимостей и реакций, оказывающих огромное влияние на жизнь человека. Изучение механизмов этого явления только начинается. Учитывая это обстоятельство, причем памятуя о читателях, которым предназначена книга, сделаю это в самой общей форме.

Говоря о физических и психических воздействиях, которые трансформируются в нервные импульсы, поступающие в мозг, хочу особо подчеркнуть исключительно важное значение ритма, о чем я уже рассказывала в разделе о роли органов чувств в любви. Ритм — это особенность деятельности центра оргазма. За счет ритмичности приводится в движение цепочка необходимых реакций и сексуальное напряжение полностью снимается. Если глаз воспринимает световые раздражения, а ухо — звуковые в форме различных шумов и звуков, то центр оргазма реагирует прежде всего на прерывистые ритмические воздействия.

Принцип прерывистой сигнализации — основа большинства сексуальных раздражений. Половое сношение происходит в определенном ритме, который регулируется фрикциями* мужчины или работой мышц влагалища женщины. Не только раздражение половых органов, сосков груди или поверхности кожи, но даже ритмическая музыка или танец могут довести человека до сексуального экстаза.

Понимание специфических особенностей центра оргазма позволяет сделать вывод: во всех ласках необходимы ритмические раздражения, чтобы добиться

* Ф р и к ц и и — трение полового члена о стенки влагалища.
(Прим. пер.)

большей интенсивности сексуального возбуждения и полнее испытать чувство физического удовлетворения.

Знание специфических особенностей центральной нервной системы позволяет партнерам избежать асинхронности в достижении оргазма. Можно, в частности, форсировать собственную реакцию или реакцию партнерши, ускоряя ритм внешних воздействий (фрикций, поцелуев) и умело используя ритмические сокращения мышц внутренних женских половых органов.

Теперь уточним общие закономерности функционирования полового аппарата у мужчин и женщин.

От "руководящего" центра в мозге — центра оргазма — нервные импульсы по проводящим путям идут к рецепторам половых органов и другим "сексуальным" рецепторам. Пучки нервных волокон, из которых состоят проводящие пути, "прогоняют" сексуальные импульсы через спинной мозг почти до области крестца (до поясницы) и у мужчин, и у женщин, причем часть этих импульсов уже в верхних отделах спинного мозга "отпочковывается" и устремляется через так называемый симпатический ствол к половому члену у мужчин и клитору у женщин.

У мужчин (рис. 9) в поясничной области спинного мозга находятся два нервных центра: центр эрекции и центр эякуляции (семяизвержения). От них нервные волокна тянутся вдоль крестцовой кости вниз, охватывая кольцом прямую кишку, а затем идут параллельно со срединным швом промежности до основания полового члена. Разветвляясь, они иннервируют область яичек и мошонки и достигают (вдоль нижней поверхности полового члена) головки члена в области уздечки крайней плоти (она соединяет крайнюю плоть с головкой члена). Ответвления нервных волокон (огромное количество нервных окончаний — эффекторов) иннервируют поверхность головки члена, а также область, примыкающую к шву крайней плоти и отверстие мочеиспускательного канала.

Расположение нервных волокон и нервных центров позволяет сделать вывод: во-первых, наибольшая сексуальная чувствительность у мужчины отмечается в области промежности и половых органов, особенно

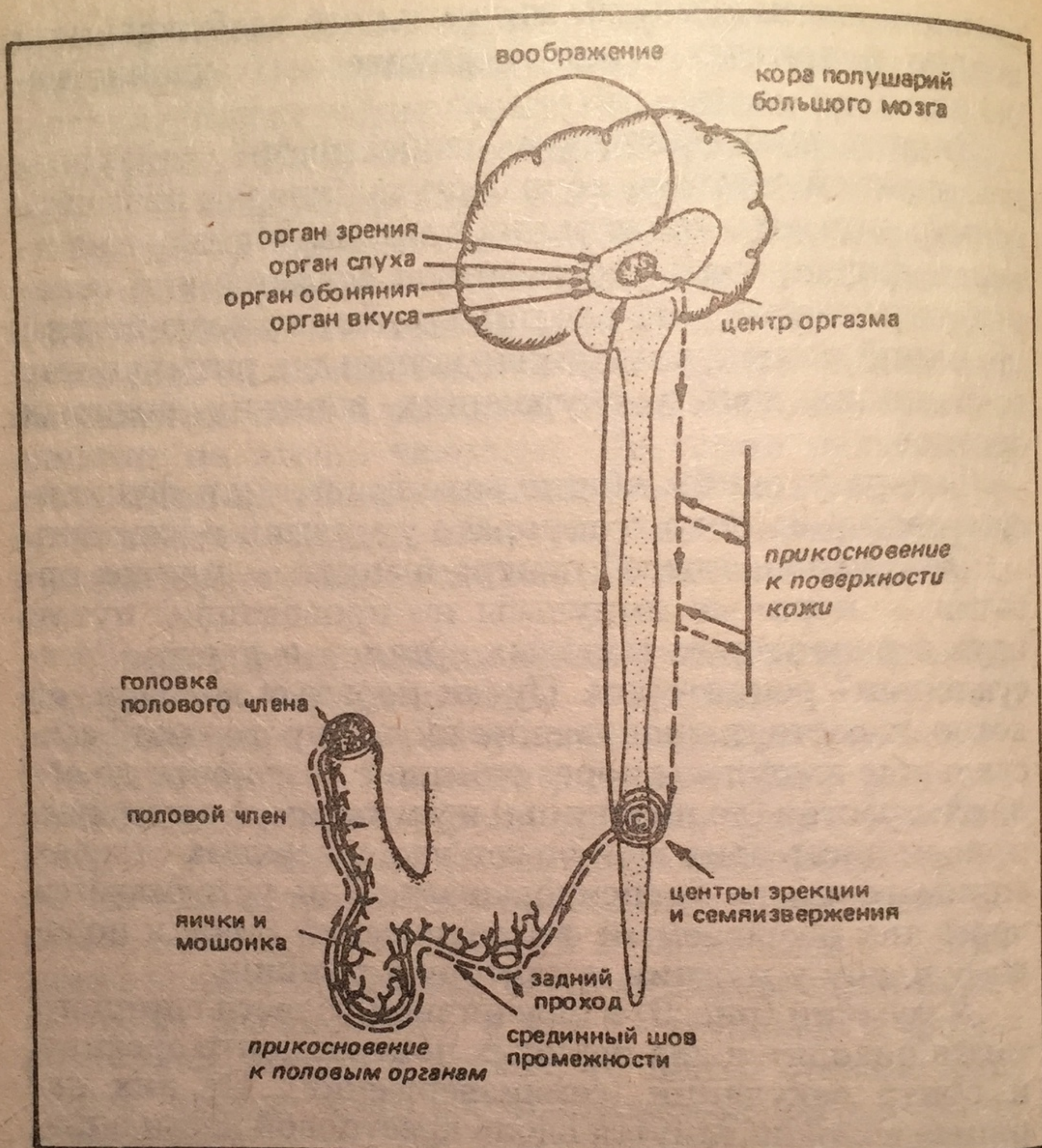


Рис. 9. Проводящие пути сексуальных импульсов у мужчины

на поверхности головки полового члена, и, во-вторых, половая активность невозможна без нормального функционирования центров эрекции и семяизвержения в спинном мозге.

Сеть проводящих путей нервных импульсов у женщин (рис. 10) в основном такая же, как и у мужчин, но в крестцово-поясничной области нервные корешки переходят — без посредничества специальных нервных центров (у мужчин это центр эрекции и центр семяизвержения) — в крестцово-маточные связки, соединяющие заднюю поверхность матки с надкостницей крестца. Эти связки, взаимодействуя с правой

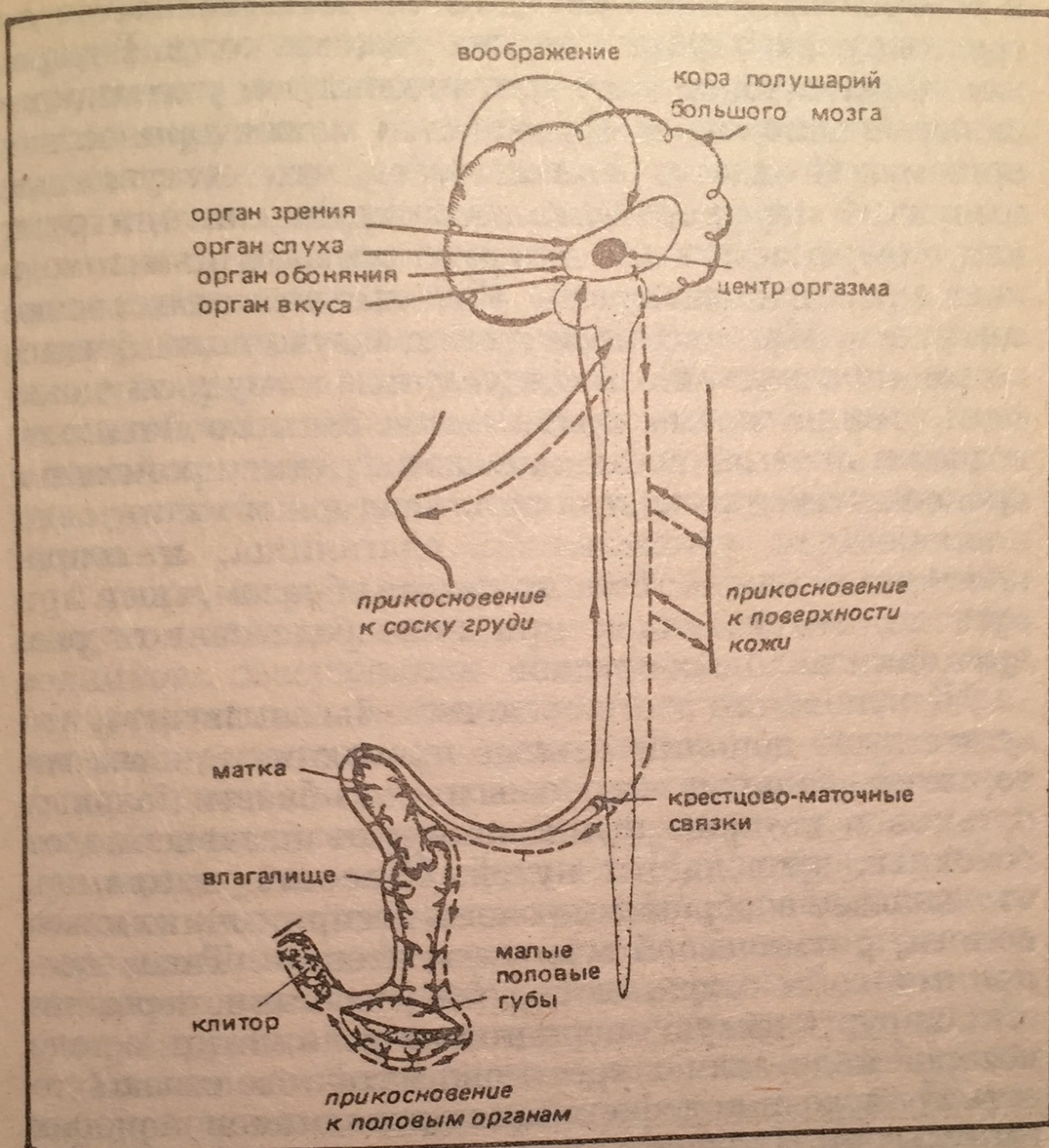


Рис.10. Проводящие пути сексуальных импульсов у женщины

и левой маточно-тазовыми связками, удерживают матку от боковых смещений. Нервные волокна, проходящие внутри крестцово-маточных связок, доходят до задней поверхности матки, иннервируя ее тело и шейку, а затем достигают стенок влагалища и тянутся к его преддверию. Там они разветвляются и идут к мышцам промежности и малым половым губам, после чего устремляются через вход во влагалище вверх, в направлении клитора, заканчиваясь многочисленными рецепторами на его головке.

Сексуальная чувствительность женщины не ограничивается, как известно, областью половых органов,

а распространяется иногда очень значительно — на грудные соски, губы и другие участки кожи. Раздражение рецепторов этих эротических зон у женщин с сильной половой возбудимостью может привести к оргазму. Создается впечатление, что сексуальные импульсы передаются от соска груди, ладони руки или поверхности кожи к центру оргазма по автономным проводящим путям. Известные американские сексологи Мастерс и Джонсон, изучавшие физиологию полового акта и сексуальные импульсы, доказали, что во время оргазма, вызванного внешним воздействием на соски женской груди, происходит кровенаполнение влагалища, клитора и матки с одновременным увлажнением влагалища, и сокращениями мышц — точно таким же образом, как и при оргазме, наступающем при непосредственном раздражении половых органов.

На основании этого следовало бы заключить, что существуют дополнительные проводники, через которые сексуальные импульсы идут к области половых органов и которые функционируют независимо от основных проводящих путей. Известно, например, что женское воображение очень восприимчиво к живописи, ритмической музыке и чтению. Такая восприимчивость сохраняется даже у женщин, переживших хирургическую операцию на теле матки, в ходе которой надрезались крестцово-маточные связки (то есть происходила деформация проводников нервных импульсов). Наблюдения, проведенные в больницах и женских консультациях, показали, что сексуальное иннервирование у женщины сложнее, чем у мужчины, и ее половая чувствительность в основном зависит от рецепторов, не связанных с половыми органами, а также от влияния психических факторов. Выяснилось, например, что женщины, которым во время операции перерезали нервные волокна, расположенные внутри крестцово-маточных связок, сохраняли тем не менее способность нормально воспринимать сексуальные раздражения и испытывать оргазм. В этом я смогла лично убедиться, занимаясь научной работой в гинекологической консультации.

Различие в механизме сексуального иннервирования женщины и мужчины отражают специфику

реакций. Половая жизнь мужчины менее сложна и определяется прежде всего "исправным" функционированием нервных центров и проводников нервных импульсов. У женщины она характеризуется множеством причинных связей, в комплексе охватывающих все сферы жизнедеятельности. Этим я хочу лишний раз подчеркнуть, что сексуальная чувствительность женщины — это чувствительность тела и психики, а не чувствительность в первую очередь половых органов, как у мужчины. Только понимание этих особенностей может позволить любовнику "вылепить" из своей "дамы сердца" полноценную партнершу в любви, а женщине — сполна удовлетворить мужчину.

Говоря о роли центральной нервной системы, следует также отметить, что кроме постоянных проводников сексуальных импульсов, связывающих центр оргазма в головном мозге со всеми периферическими рецепторами, существует еще один очень важный механизм, трансформирующий внешнее воздействие в сексуальный импульс, — речь идет о механизме условных рефлексов. При повторяющейся реакции на определенные воздействия окружающего мира условные рефлексy закрепляются в организме, создавая очень важный дополнительный механизм, стимулирующий источники сексуальных импульсов.

Условные и безусловные рефлексy — это ответы нервной системы на раздражение рецепторов. Безусловный рефлекс — молниеносная врожденная реакция на определенное воздействие, которая не зависит от сознания. При этом в организме человека (как и у животных) осуществляется простейшая рефлекторная связь между внешним воздействием и реакцией организма, в которой мозг не участвует. Чувственный рецептор воспринимает сигнал, который по проводящим путям достигает соответствующей нервной клетки в спинном мозге, а затем по проводящим путям нервных импульсов поступает к органу, реагирующему на раздражение. Например, неосторожно прикоснувшись пальцем к раскаленной сковороде, мы моментально его отдергиваем, даже не успев осознать, что обожглись. Рефлекторная деятельность проявляется также в сосании у новорожденного; учащенном

дыхании или зевании, когда организму не хватает кислорода; в кашле, выбрасывающем инородные тела из бронхов (слизь, пыль, остатки пищи); в сильном слюноотечении как реакции на горькое или кислое; слезотечении при случайном попадании песка в глаз, который слезами очищается от инородных веществ, и т.д.

В течение жизни в нашем организме закрепляются также приобретенные рефлексy, которые мы называем условными. Но эта рефлекторная деятельность уже контролируется сознанием — с его помощью мы воспринимаем сигналы, обуславливающие появление рефлекса. Для иллюстрации приведу такой пример: приближается время обеда, и из кухни доносится позвякивание тарелок и столовых приборов — со временем эти звуки ассоциируются в нашем сознании с приемом пищи и выделение слюны и желудочного сока начинается не только при виде еды, но и в результате воспринятого слухового сигнала — звона посуды и т.п.

В годы войны выстрелы и взрывы сигнализировали об опасности, заставляя людей быстро прятаться в бомбоубежище. Закончилось страшное военное время, но еще долго после этого любой неожиданный "выстрел" из выхлопной трубы автомобиля заставлял меня, например, бросаться в ближайшую подворотню, где я, уже чувствуя себя в безопасности, смеялся, констатировала, насколько живучи в человеке условные рефлексy. Лишь спустя много лет защитная реакция на резкие шумовые сигналы перестала мне докучать и я смогла совершенно спокойно ходить по улицам.

Можно избавиться и от рефлекса выделения слюны при позвякивании столовых приборов, если раз за разом после этого сигнала лишать человека возможности утолить голод. Все условные рефлексy постепенно угасают, если их не закреплять постоянным повторением соответствующего раздражения (воздействия).

Вся повседневная деятельность человека основана на приобретенных условных рефлексax: ему не надо задумываться над тем, как ставить ноги, чтобы ходить, какими звуковыми сигналами объясняться с окружающими и т.п. Человек развивается только при

условии постоянного накапливания самых разнообразных условных реакций.

Аналогичным образом складывается ситуация в сексуальной и эмоциональной сферах его жизнедеятельности. И здесь условные рефлексy могут многое облегчить или же, наоборот, вызвать дополнительные трудности — в зависимости от вида раздражений. Закрепление рефлексов в интимных отношениях не только позволяет обогатить сексуальные ощущения, но нередко бывает единственным спасением в ситуациях, негативно воздействующих на функциональную активность половых органов. Например, после операции на половых органах условный рефлекс становится мотором, обеспечивающим дальнейшую нормальную половую жизнь, и предотвращает импотенцию. В отдельных случаях импотенция развивается как следствие "психической кастрации", когда возникает и закрепляется уверенность, что совместная сексуальная жизнь после операции, травмы и т.д. уже невозможна.

Профессор Тадеуш Биликевич, известный польский психиатр, убедительно доказал в своих научных работах, что мужчину можно излечить от импотенции даже после операционного удаления яичек, внушив ему, в частности, что после многих лет половой жизни гормональная деятельность организма имеет несравненно меньшее значение для поддержания "сексуальной формы", чем соответствующие приобретенные им рефлексy. Достаточно заставить пациента поверить в себя, "выключив" в сознании "психический ограничитель", и сразу же привычные внешние раздражители (такие, как ласки, нагота жены и др.), пробуждавшие рефлексy, вновь вернут организму способность правильно реагировать в течение многих последующих лет.

Аналогичные результаты я получила, изучая сексуальную чувствительность женщин после операционного удаления матки и яичников. Женщины, которым я внушила до операции, что их сексуальные реакции не изменятся, продолжали испытывать оргазм без каких-либо осложнений, тогда как их "подруги по несчастью", не сумевшие вовремя побеседовать на эту тему с врачом, приобретали все харак-

терные черты фригидности. Причем нередко требовалось просто воссоздать привычную ситуацию, предваряющую половой акт (например, нежные ласки мужа), чтобы все рецепторы влагалища, клитора, сосков груди, других органов и тканей продолжали нормально функционировать, способствуя достижению оргазма.

Я не без умысла заостряю внимание читателей на послеоперационных ситуациях, хотя книга и предназначена людям молодым и физически здоровым. Именно на таких случаях можно ярко и наглядно показать, какую большую роль играют условные рефлексy в сексуальной жизни. Взаимная любовь, как правило, "расцветивается" сотнями самых разнообразных сексуальных условных рефлексов: зрительных, слуховых, ситуационных и др.; чем их больше, тем богаче половая жизнь партнеров.

Поясню свою мысль на нескольких примерах. Женщина щелкает выключателем, свет гаснет и комната погружается в темноту; включен лишь затемненный светильник (лампочка под миниатюрным цветным абажуром), который вдруг превращается в сексуальный символ для партнера, в сигнал к началу любовных игр. Во время первых встреч этот светильник включался просто так, для разнообразия и оригинальности, но постепенно приобрел символическое значение, став своеобразным зовом любви. Или другой пример. Жена моется в ванной и просит мужа потереть ей спину. Эта довольно банальная просьба может перерасти в ситуационный условный рефлекс, если станет началом сексуальной игры партнеров в ванне или под струей душа. В результате многократного повторения такого рода развлечений ванна или душ начинают выполнять роль стимуляторов сексуального возбуждения — то есть обретают совершенно не свойственные им функции.

Короче говоря, условным сигналом в сексуальной сфере может стать буквально все — запах духов, нижнее белье и даже музыка того или иного жанра, если она продолжительное время служила фоном любовных отношений. Поэтому в дальнейшем партнеру достаточно лишь вдохнуть любимые запахи или услышать знакомые звуки музыки, как его сексуальное

воображение начинает активно работать в определенном направлении. Глубокие любовные переживания, оставляющие неизгладимый след в нашей душе, способствуют появлению в психике рефлекса особого видения любимого человека. Мы представляем его в волшебном свете первых лет влюбленности. В этом случае условный рефлекс — чудесный эликсир молодости, сохраняющий образ любимого неизменно молодым и прекрасным, несмотря на разрушительную работу времени.

Поэтому, наверно, так трудно влюбиться без памяти, что называется "на полную катушку", когда вам за сорок и в вашей "записной книжке" не осталось практически ни одной чистой страницы. Мы часто констатируем этот факт, не задумываясь, почему так происходит. Встречая по прошествии лет свою "первую большую любовь", мы не замечаем в этом человеке ни возраста, ни седины в висках, ни шаркающей походки, потому что он — а точнее, наше воображение — по-прежнему концентрирует в себе прелесть и очарование незабываемого большого чувства. Трогательно смотреть, как супружеские пары со стажем, опаленные в молодости огнем страстей взаимной любви, продолжают воспринимать друг друга — после 20—30 лет счастливой совместной жизни — сквозь "розовую призму" молодости: он, поседевший и постаревший, в ее глазах по-прежнему прекрасный, пылкий мужчина, от которого были без ума все женщины, а она для него — все та же обаятельная, красивая хохотушка, ради которой он готов был "сдвинуть горы и повернуть реки вспять".

КРОВООБРАЩЕНИЕ

Система кровообращения играет в сексуальной жизни не менее важную роль, чем гормональная, мышечная и нервная системы. Без специфических механизмов венозного кровообращения половое сношение у мужчины было бы невозможно. Эрекция полового члена зависит от процесса наполнения вен кровью и ее последующего оттока. Пещеристые тела

полового члена, расположенные по обе стороны мочеиспускательного канала, имеют цилиндрическую форму и состоят из многочисленных "перекладин" (трабекул), соединяющих сообщающиеся между собой полости (каверны)*. При наполнении каверн кровью их объем увеличивается, пещеристые тела набухают и становятся плотными — происходит эрекция полового члена. По мере нарастания сексуального возбуждения в вены и артерии малого таза перекачивается большое количество крови. Кровенаполнение этих сосудов регулирует вегетативная нервная система через чувствительные нервные окончания, находящиеся в стенках сосудов. Наполняясь кровью, пещеристые тела и губчатое тело полового члена, как я уже отметила, набухают и напрягаются. Приток венозной крови увеличивает выделение слизи из желез в мочеиспускательный канал, нейтрализуя в нем кислую среду, образованную остатками мочи. Аналогичным образом происходит увлажнение вульвы у женщины.

Кровь в системе кровообращения циркулирует в ритме ударов пульса, который составляет в среднем 75 ударов в минуту (количество ритмических сокращений сердца). Что же способствует тому, что большое количество крови в течение длительного времени остается в пещеристых телах полового члена? Дело в том, что в венах малого таза имеются специальные венозные клапаны (заслонки), которые обладают способностью при определенных условиях закрываться или открываться, регулируя процесс кровенаполнения и препятствуя обратному течению крови. Эти клапаны по сигналу из центра оргазма закрываются в момент полного наполнения вен половых органов кровью, выключая на какое-то время данную группу кровеносных сосудов из кровообращения во всем организме. Удерживающаяся в венах кровь позволяет продлить эрекцию полового члена до наступ-

* Мужской половой член состоит не только из двух (правое и левое) пещеристых тел, но также из лежащего под ними одного губчатого тела, пронизанного на всем протяжении мочеиспускательным каналом. Передний конец губчатого тела, резко утолщаясь, образует головку полового члена. (Прим. пер.)

ления оргазма,
быстрого оттока
В юношеском
общения, как
мя танца и т.п.
том, также вы
лого таза, в
эрекция полов
не наступает
жения, мужчи
могания: тяну
и в низу живо
хой сон, време
тельности. И
юношей сним
ями и онани
оргазма откр
дит отток из

Как види
половому сн
ными нервн
Кроме из
лого таза во
реакции мь
ности, инт
ткани — эф
зовения. У
тания сек
живота, за
ную клетк
плечи. В м
жения у
ются крас
После орг
такой же
к коже не
востью.

Быстры
могут про
и артерий
органам. С
например,
сологи Ма

ления оргазма, который открывает "шлюзы" для быстрого оттока крови из области половых органов.

В юношеском возрасте такие формы сексуального общения, как ласки, поцелуи, прикосновения во время танца и т.п., не завершающиеся половым контактом, также вызывают кровенаполнение сосудов малого таза, в результате чего нередко происходит эрекция полового члена. При таких ситуациях, когда не наступает оргазма и снятия сексуального напряжения, мужчина может испытывать различные недомогания: тянущие боли и ощущение тяжести в паху и в низу живота, боли мошонки, головные боли, плохой сон, временную заторможенность умственной деятельности. Избыточное сексуальное напряжение у юношей снимается, как правило, ночными поллюциями и онанизмом. В том и другом случае во время оргазма открываются венозные клапаны и происходит отток избыточной крови от половых органов.

Как видим, способность мужчины к нормальному половому сношению обеспечивается довольно сложными нервно-сосудистыми механизмами.

Кроме изменений в кровоснабжении сосудов малого таза во время полового акта наблюдаются также реакции мышц стенок сосудов: происходит, в частности, интенсивное насыщение кровью подкожной ткани — эффект так называемого сексуального порождения. У мужчин покраснение кожи по мере нарастания сексуального возбуждения начинается в низу живота, затем постепенно распространяется на грудную клетку, шею, лицо, а иногда также на лопатки и плечи. В момент максимального сексуального напряжения у некоторых мужчин краснеет лицо, появляются красные пятна самой различной конфигурации. После оргазма покраснение кожи быстро исчезает (в такой же последовательности). Резкий прилив крови к коже нередко сопровождается интенсивной потливостью.

Быстрые перераспределения крови в организме не могут происходить без участия в этом процессе сердца и артерий, по которым кровь поступает от сердца к органам. Об усилении работы сердца можно судить, например, по учащенному пульсу. Американские сексологи Мастерс и Джонсон установили, что при сек-

суальном напряжении в фазе "плато" (фазе высокого сексуального напряжения, предшествующего оргазму) пульс возрастает с 75 до 100—175 ударов в минуту. При учащенном ритме сердца в сосуды поступает большее количество крови и кровяное давление повышается на 20—50 миллиметров ртутного столба.

Увеличение кровотока и его скорости очень важно для сексуальной активности мужчины. У женщины эти механизмы тоже важны, но действуют значительно сложнее и имеют характерные особенности в каждой фазе сексуального напряжения. Уже первые ласки, такие, как поцелуи и прикосновения, вызывают усиленный прилив крови к коже, которая теплеет, приобретая одновременно мраморно-розоватый оттенок. В результате кровенасыщения кожа женщины делается более упругой, "податливой" на сексуальные раздражения, так как повышается чувствительность нервных окончаний. Губы сексуально возбужденной женщины слегка раскрываются, краснеют и становятся влажными, щеки и лицо розовеют, а в глазах под воздействием насыщения радужной оболочки кровью появляется лучисто-искрящийся блеск.

Не меньшее значение для пробуждения сексуальной чувствительности имеет увеличение кровотока в сосках груди. При нежном поглаживании соска груди женщины венозные сосуды его расширяются, грудь розовеет, ее кожа теплеет и под ней нередко просвечивает узорчатая вязь голубых вен. От притока дополнительной крови объем груди увеличивается, сосок уплотняется, чуть-чуть приподнимаясь, и становится более чувствительным. В таком состоянии восприимчивость груди женщины к прикосновениям и ласкам многократно увеличивается. Раздражение эрогенных нервных окончаний, находящихся на сосках, губах, коже лица и шеи, вызывает изменения в кровоснабжении половых органов. Об этом я упоминала, рассказывая о поцелуе груди.

Женские наружные и внутренние половые органы специфичным образом реагируют на резкий прилив крови при выполнении различных функций, способствующих достижению полноценного оргазма. Венозные сосуды, протянувшиеся по ходу крестцово-маточных связок, образуют сильно разветвленные

венозные сплетения в стенках матки. Приток избыточной венозной крови приводит к покраснению и отечности маточных труб, а также припухлости и утолщению мышц матки. При этом насыщенная кровью матка становится твердой, выпрямляется и смещается (в нормальном состоянии продольная ось матки ориентирована вдоль оси таза). Механизм смещения позволяет ей занимать фиксированное положение в момент оргазма. Фиксация матки дает женщине возможность полнее испытывать сексуальные ощущения и одновременно играет немаловажную роль во время оплодотворения, — когда канал шейки матки приоткрывается, из него выдавливается слизь и создаются, таким образом, благоприятные условия для контакта шейки матки с мужской спермой, которая скапливается у задней стенки влагалища.

По мере нарастания сексуального напряжения перед оргазмом (фаза "плато") и наполнения вен половых органов кровью находящиеся внутри сосудов клапаны закрываются, препятствуя (как и у мужчины*) оттоку крови. Она продолжает поступать до тех пор, пока не наступит оргазм. При этом клапаны удерживают кровь в органах малого таза: в области крестцово-маточных связок, в матке, маточных трубах, влагалище и наружных половых органах. Процесс кровенаполнения половых органов у женщины охватывает, как мы убедились, более обширную "территорию", чем у мужчины, и требует соответственно большего притока крови, которая затем временно блокируется, задерживаясь в венах.

Насыщение кровью стенок влагалища, обладающих широко разветвленной сетью венозно-артериальных сосудов, — одно из условий нормально протекающего полового акта. Когда кровь скапливается в многочисленных венах слизистой оболочки стенок влагалища**, жидкие компоненты плазмы крови про-

* У женщины этот механизм не представлен так четко, как у мужчин. (Прим. ред.)

** Стенки влагалища состоят из трех оболочек: слизистой, наружной и мышечной. (Прим. пер.).

сачиваются в межклеточное пространство, разрыхляя и сильно утолщая стенки влагалища, особенно в области входа в него. Кроме того, жидкие компоненты плазмы крови, вызывающие разрыхление ткани стенок влагалища, просачиваются также (благодаря губчатому строению слизистой оболочки) внутрь влагалища и образуют слизеобразную жидкость, интенсивно увлажняющую его. Все это облегчает процесс полового сношения: набухание стенок влагалища и его суживание способствуют сжиманию мужского полового члена, что улучшает восприятие сексуальных воздействий. После оргазма начинается отток крови, отечность стенок влагалища исчезает и просачивание в него жидкости прекращается.

Венозные сосуды пронизывают всю пещеристую ткань клитора и вульвы, а также больших и малых половых губ. Луковица преддверия влагалища, идентичная по своему строению губчатому телу мужского полового члена, имеет подковообразную форму. Верхние концы "подковы", опоясывающей вход во влагалище, суживаются в области клитора, а ее боковые части размещаются в основании больших и малых половых губ. Разбухание луковицы, состоящей из густого сплетения вен, вызывает утолщение больших и малых половых губ, которые начинают раскрываться: "подкова" суживает вход во влагалище и увеличивает трение полового члена о стенки влагалища при коитусе, повышая воздействие осязательных контактов на партнеров.

Малые половые губы, насыщаясь кровью одновременно с влагалищем, превращаются из продольных тонких кожных складок в упругие валики, суживающие вход во влагалище. Это увеличивает интенсивность сексуальных раздражений при введении полового члена во влагалище. Следует иметь в виду, что поверхность малых половых губ чрезвычайно восприимчива к внешним воздействиям и в этом отношении является одной из главных — после клитора — чувствительных зон.

Большие половые губы покрыты снаружи волосяным покровом, а их внутренняя поверхность имеет сходство со слизистой оболочкой. После кровенаполнения они также набухают, увеличиваются в объеме

и приоткрываются, обнажая вульву и малые половые губы. На внутренней поверхности больших половых губ находятся выходные отверстия двух больших желез, обильно выделяющих слизеобразную жидкость. Это Бартолиновы железы, названные по имени ученого, который первый их обнаружил и описал.

Объем крови, заполняющей рыхлую ткань больших половых губ, давит на слизистые железы, и они опорожняются через протоки, открывающиеся на поверхности промежности. Из полностью опорожненных желез выделяется 2—3 кубических сантиметра слизи, увлажняющей область промежности, что облегчает половые сношения. Эта слизь помогает избавиться во время полового акта от неприятных ощущений, вызываемых трением, — на них обычно жалуются сексуально неразбуженные женщины.

Венозные сосуды клитора образуют сплетения, напоминающие пещеристые тела мужского полового члена. Наполняясь кровью, они увеличивают в размерах и делают упругим клитор, а при его эрекции головка, скрытая под складкой крайней плоти, слегка выдвигается и опускается книзу, приближаясь к преддверию влагалища. Эластичная соединительная ткань в основании клитора позволяет ему при кровенаполнении заметно изменить свое положение: опускаться или сдвигаться (с помощью сжатия приводящих мышц бедер) в направлении входа во влагалище. После оргазма и последующего оттока крови клитор возвращается к нормальному состоянию.

Итак, мы убедились, какое большое значение имеет усиленное кровоснабжение половых органов женщины во время полового акта.

Нередко у девушек, которые слишком быстро тянутся вверх, развитие половых органов несколько задерживается. В таких случаях в дальнейшем основной причиной половой холодности и отсутствия сексуальной чувствительности у молодых женщин, а также появления у них болезненных ощущений при половом сношении становится функциональная неразвитость кровеносных сосудов в половых органах. Существует много методов и способов, позволяющих улучшить кровоснабжение органов малого таза у женщин, а также половых органов у мужчин, у ко-

торых эта функциональная способность недостаточно развита или начинает угасать в силу возрастных изменений.

Старые гастрономические традиции, в которых неизменно соседствовали проблемы стола и любовного ложа, дают нам возможность познакомиться со многими рецептами приготовления блюд, в том числе и диетических, которые увеличивают сексуальную возбудимость. Многие кушанья и приправы прежде всего повышают интенсивность кровоснабжения половых органов. Такие известные и охотно употребляемые приправы, как горчица, красный и черный перец, тмин, корица, ванилин и гвоздика, способствуя насыщению кровью органов малого таза в области мочеполовых протоков, заметно увеличивают сексуальную чувствительность половых органов. Такая же "способность" приписывается дичи: вспомните, например, как часто в описаниях Боккаччо появляются на столе у любовников фазаны, перепелки или мясо косули, сдобренное различными острыми специями. Спаржа, сельдерей и петрушка (ботва и корень) также увеличивают кровоснабжение органов малого таза. Древние эскулапы охотно рекомендовали употреблять их вместо порошков йохимбина.

Королева Бона привезла в Польшу не только итальянские любовные обычаи, но и итальянскую кухню, в которой корни и зелень занимают довольно значительное место. Польская народная медицина знает много целебных трав и растений, которые издавна применяются при "любовных хлопотах": корень любистока (зоря), розмарин, перепелиные яйца, листья руты, хмелевые шишки, можжевельник и другие. Как выяснили фармакологи, эфирные масла, находящиеся в любистoke и розмарине, вызывают интенсивное кровоснабжение половых органов, усиливая половое влечение. В качестве возбуждающего средства, как свидетельствует народная медицина, можно использовать перепелиные яйца, хотя точно не выяснено, воздействуют ли они на кровеносную систему или просто поднимают общий тонус благодаря богатому содержанию витаминов, особенно группы В. Шутники утверждают, что можжевельник особенно полезен для девушек, которых клонит ко сну

даже тогда, когда их целуют, причем употреблять его лучше всего... подкладывая под простыню! Похлопывание ягодиц и бедер ветками можжевельника или березовым веником рекомендуется в старых календарях в качестве "сексологического лекарства" для представителей обоих полов с замедленным процессом полового возбуждения. Эта процедура, относящаяся, несомненно, к так называемым крепким лекарствам, вызывает сильный приток крови к низу живота. "Терапия березовых веников" широко применяется в наши дни в финских саунах и в парных.

Кроме средств народной медицины имеются также вкусовые вещества, способствующие интенсивному кровоснабжению всего организма и повышению кровяного давления, что приводит к усилению притока крови в половые органы. К ним относится кофе (особенно для людей с пониженным давлением). Чтобы не быть ханжой, должна сказать, зная о вреде алкоголя, что очень небольшая его доза — неплохое средство для повышения интенсивности кровоснабжения и сексуальной возбудимости, однако в его употреблении необходимо соблюдать осторожность: всякое превышение указанной нормы, пристрастие к спиртному приводит к абсолютно противоположному результату — к импотенции у мужчин и фригидности у женщин.

Большую роль в улучшении кровоснабжения половых органов играют разнообразные физиотерапевтические процедуры. Усиленный массаж и растирание ладонями бедер и нижней части живота, быстрые похлопывания ладонью области промежности и лобкового возвышения, щипки и массажирование ягодиц и внутренней поверхности бедер — все это дополняет ласки, предшествующие половому акту, и рекомендуется женщинам с ограниченной сексуальной возбудимостью. Само собой разумеется, что, прибегая к такого рода средствам, надо соблюдать чувство меры.

Я уже подчеркивала, что прелюдией к половой близости могут служить любовные игры в ванне. Горячая вода — прекрасное средство, вызывающее быстрое кровенаполнение любого участка тела. Для улучшения кровообращения и сексуального возбуж-

дения часто используется так называемая шотландская плетка: массаж всего тела сильной струей воды (попеременно холодной и горячей). Такой массаж стимулирует кровоток во всем организме. Если женщина захочет локализовать усиление притока крови, то ей следует направить струю горячей воды на низ живота и область половых органов. Эта процедура действует возбуждающе, так как не только поднимает температуру тела и увеличивает кровоснабжение, но и раздражает клитор и область половых губ (соответственно область полового члена и его головку — у мужчины). Использование этих приемов сугубо индивидуально, но они весьма эффективны как средство интенсивного сексуального возбуждения, которое я бы специально порекомендовала людям, занятым в течение рабочего дня преимущественно умственным трудом, поскольку при их применении происходит отток крови из головного мозга в другие органы.

Средства, усиливающие кровообращение, использовались с незапамятных времен при лечении недомоганий, препятствующих эрекции полового члена у мужчин. Описание такого типа терапии мы находим, например, в знаменитом памятнике мировой литературы эпохи Нерона — "Сатириконе" Петрония.

Необходимо упомянуть о том, что часто у здоровых женщин отмечаются недомогания, вызванные избыточным притоком крови в область малого таза. Женщины с обостренной половой чувствительностью, сексуально возбуждающиеся во время контактов с мужьями, но не испытывающие оргазма при половом сношении, иногда страдают от недомоганий, причину которых ни они, ни их мужья не связывают со сферой интимных отношений.

В организме такой женщины, возбуждающейся во время ласк перед коитусом и в ходе самого полового акта, происходит блокирование крови в половых органах.

Женщина неважно себя чувствует, становится раздражительной, у нее появляется бессонница — она лишается полноценного отдыха. По утрам женщина с таким недомоганием просыпается, конечно, в самом дурном настроении. После мучительной ночи она зла

на весь мир, а затем неприятные эмоции не покидают ее ни на минуту, держат в плену в течение всего рабочего дня. Мужья должны знать, что их "ведьмы", цепляющиеся за каждое слово и затевающие безобразные скандалы даже в присутствии детей, — обыкновенные милые женщины, которых просто недоласкали и которые в силу этого обстоятельства не испытали накануне вечером высвобождающего их психические и физические силы оргазма во время полового сношения. При этом чем сильнее она была настроена на "сексуальную волну", тем мучительней ее состояние "после" — когда ожидание оргазма так и не реализовалось*.

Кроме психического дискомфорта у женщины в такие дни могут также появиться беспокоящие боли в пояснице, вызванные отечностью и избыточным кровоснабжением крестцово-маточных связок.

Только восстановление нормального кровоснабжения органов малого таза, связанное с полным снятием сексуального напряжения во время полового акта, способно избавить от болезненного состояния.

Интимные связи, во время которых женщина не испытывает чувственного наслаждения, приводят иногда к ее нежеланию вести нормальную половую жизнь. Подобные настроения — результат эгоистического и небрежного отношения сильного пола к специфическим особенностям и запросам женщин в области секса.

Как же выбраться из тупиковой ситуации? Прежде всего необходимо выяснить причину болезненных ощущений. Я потому так подробно останавливаюсь на этой проблеме, чтобы читатели сами сумели разобраться, отчего появляются описанные мною недомогания. Лечение основано на восстановлении равновесия кровообращения. Оно достигается целенаправленными ласками, которые заставляют женщину испытать оргазм (даже после закончившегося сношения) — то есть запускается в действие "мотор",

* Другие сексологи придерживаются иного взгляда: поскольку все женщины разные и у каждой свои собственные сексуальные реакции, у многих из них половой акт без оргазма не вызывает никакого дискомфорта. (Прим. ред.)

открывающий венозные клананы. Другой, более удобный способ — применение рекомендованной мною техники управления мышцами, а также смена поз в процессе коитуса (с обязательным достижением оргазма). Короче говоря, высшая степень сладострастного ощущения, испытываемого женой, особенно сильно возбудимой, — не пустая женская прихоть или неоправданно завышенные "притязания", а необходимость, гарантирующая здоровье и цементирующая прочность семьи.

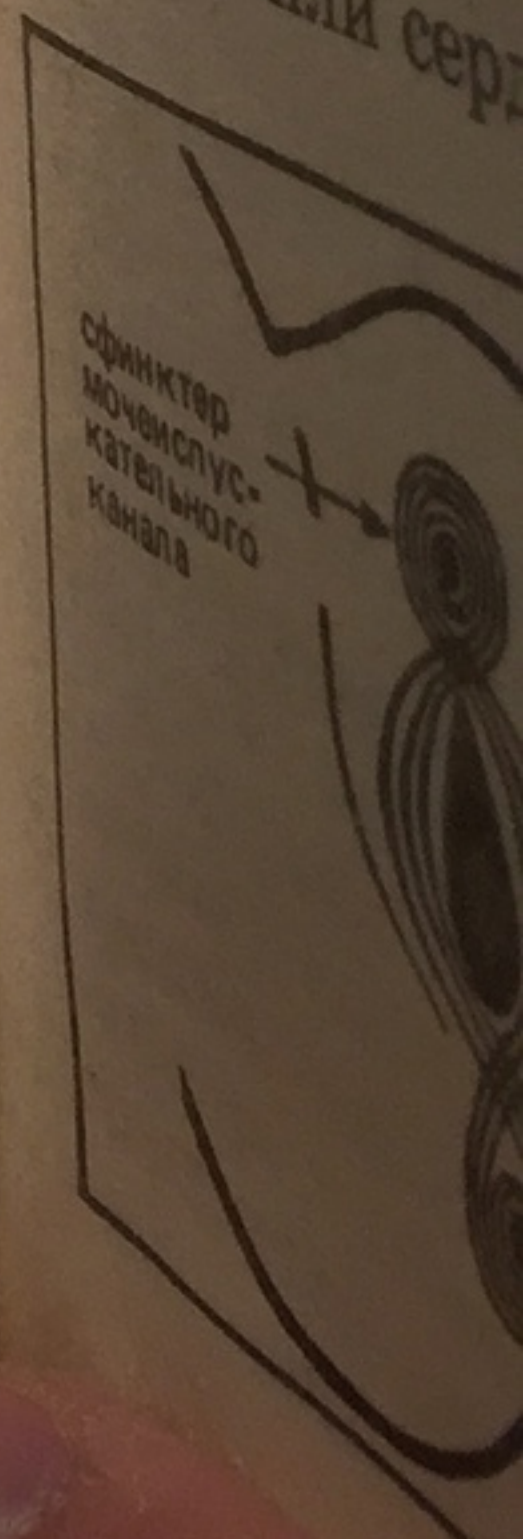
Описанные мною недомогания, запущенные годами, могут привести к постоянным устойчивым изменениям в органах, перенасыщенных кровью, что может вызвать боли крестца (поясничные боли) при любом физическом усилии, а также боли в низу живота. Последние нередко вводят в заблуждение даже врачей — они принимают их за воспаления яичников. Распространенная терапия, используемая при воспалительных заболеваниях, основана на прогревании нижней части живота, что способствует в данном случае еще большему обострению недомоганий. Я бы рекомендовала желающим вылечиться такие замечательные средства, как общий массаж тела, обтирание холодной и горячей водой, занятия спортом и оздоровительной гимнастикой.

МЫШЦЫ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Мышечная структура женских половых органов состоит из трех основных групп мышц: мышц промежности, опорных мышц влагалища и заднего прохода, а также мышц влагалища, имеющих круговое направление.

В первой группе мышц сфинктер мочеиспускательного канала (непарная мышца, пучки волокон которой имеют круговое направление, вплетаясь в стенку влагалища) охватывают кольцом мочеиспускательный канал, являясь его произвольным сжимателем (сжимает или разжимает в процессе мочеиспускания). Подобную роль выполняет наружный сфинктер заднего прохода (непарная мышца, окру-

Как раз...
жающая конечный отде...
во открывав или закрыва...
ных пучков) отверстие...
печных волокон отход...
перекрещивается в об...
пускательного канала...
влагалища в области об...
мышечные волокна об...
тер" влагалища, тесно...
сфинктерами. Вся гр...
мышц поддерживает с...
малом тазу (рис. 11).
Вторая группа мы...
задний проход, образу...
шенный к тазу и вну...
рис. 11 стрелками п...
волокон, прилегающ...
и прямой кишке, ча...
ними, образуя поло...
ватывает треть низ...
возвращается к лоб...
И наконец, трет...
всего пучки мышеч...
имеющие круговое...
входят также про...
мышечных волокон...
(так же, как мыш...
гладкие мышцы, н...
нашего сознания...
печника или сер...



жающая конечный отдел прямой кишки), произвольно открывая или закрывая (при сокращении мышечных пучков) отверстие заднего прохода. Часть мышечных волокон отходит от этих двух сфинктеров, перекрещивается в области промежности и мочеиспускательного канала и тянется дальше, охватывая влагалище в области его отверстия. Таким образом, мышечные волокна образуют своеобразный "сфинктер" влагалища, тесно связанный с двумя другими сфинктерами. Вся группа этих взаимосвязанных мышц поддерживает снизу органы, расположенные в малом тазу (рис. 11).

Вторая группа мышц, окружающая влагалище и задний проход, образует своеобразный гамак, подвешенный к тазу и внутренней поверхности лобка. На рис. 11 стрелками показано, как пучки мышечных волокон, прилегающие непосредственно к влагалищу и прямой кишке, частично перекрещиваются между ними, образуя полосу, которая тянется от лобка, охватывает треть нижней части влагалища, а затем возвращается к лобку.

И наконец, третья группа мышц — это прежде всего пучки мышечных волокон в стенках влагалища, имеющие круговое (спиральное) направление; в нее входят также продольно ориентированные пучки мышечных волокон, сокращающиеся по нашей воле (так же, как мышцы рук, ног или позвоночника), и гладкие мышцы, которые сокращаются независимо от нашего сознания (так же, как мышцы желудка, кишечника или сердечная мышца).

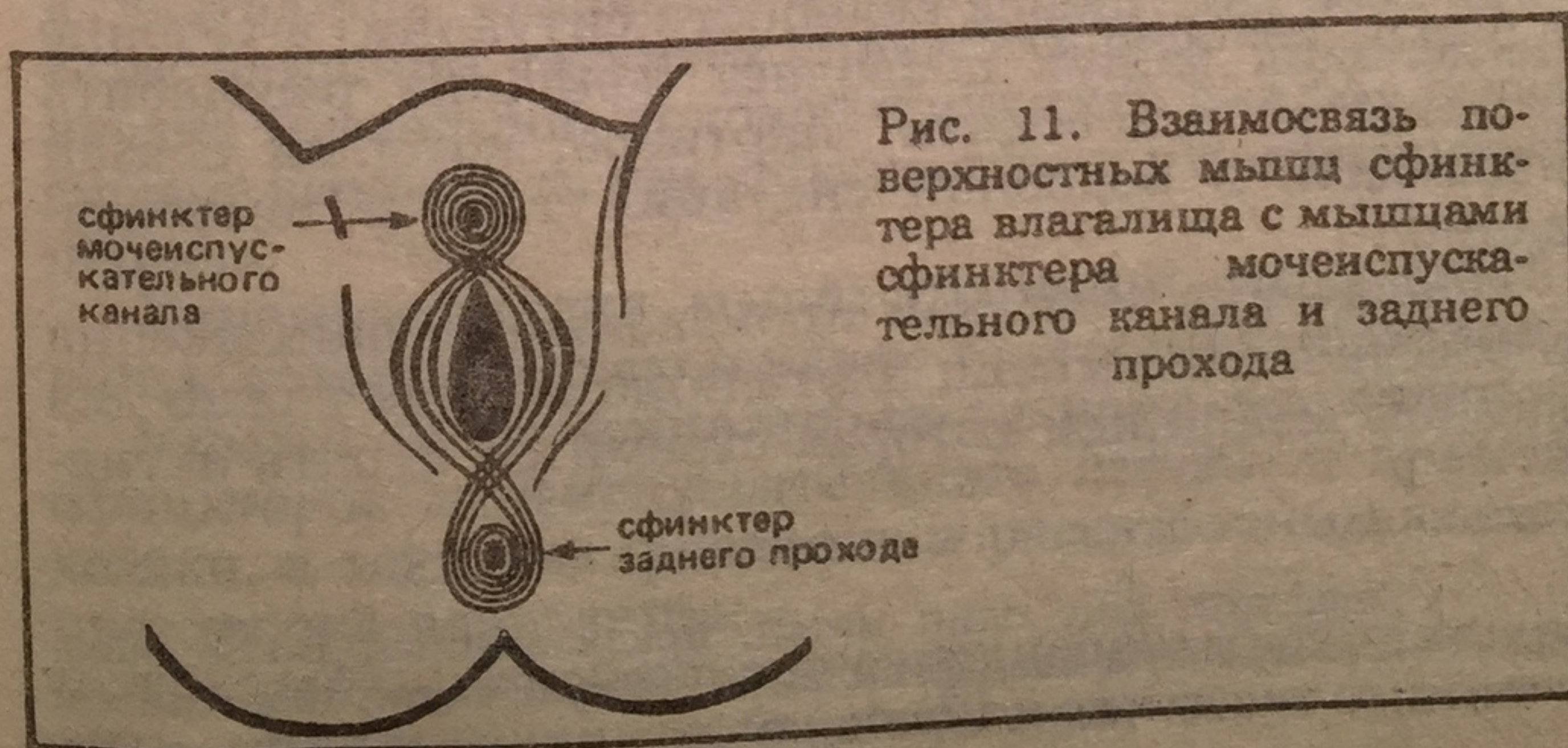


Рис. 11. Взаимосвязь поверхностных мышц сфинктера влагалища с мышцами сфинктера мочеиспускательного канала и заднего прохода

Сознательное управление мышцами влагалища и промежности, взаимодействующими во время полового акта, имеет не меньшее значение, чем участие кровеносных сосудов и нервных волокон. Женщине, не умеющей управлять работой мышц, не требуется много времени, чтобы с помощью систематических упражнений научиться регулировать сократимость мышц.

С какой силой могут сокращаться мышцы влагалища, мы знаем по некоторым случаям из жизни. Например, в результате нервного шока, испытываемого женщиной во время полового акта, мышцы стенок влагалища способны крепко обхватить мужской половой член, не позволяя ему "освободиться" до тех пор, пока не пройдет нервное возбуждение, испуг или стресс. В таких ситуациях нередко требуется усыпить женщину с помощью легкого наркоза, чтобы, выключив ее сознание, позволить мышцам влагалища расслабиться.

Хотя такие случаи бывают довольно редко, необходимо, если это случится, соблюдать спокойствие и не паниковать: совсем не обязательно сразу же вызывать врача или звать на помощь не в меру любопытных соседей. Достаточно принять успокаивающую таблетку, спокойно полежать или даже постараться заснуть — и мышцы расслабятся без постороннего вмешательства. Если в домашней аптечке есть но-шпа или баралгин, то прием одной-двух таблеток (не больше) гарантирует быстрое расслабление мышц влагалища. Расслабляющее действие оказывает также горячая ванна. Пребывание в горячей воде (при всей кажущейся нелепости ситуации) в течение нескольких минут позволяет женщине расслабить мышцы и "освободить" партнера, который обязан проявлять в подобной ситуации такт и самообладание*.

Овладение техникой произвольного напряжения и расслабления мышц влагалища крайне важно для каждой женщины, которая стремится играть актив-

* Существует еще один метод, предложенный В.И.Здравомысловым: мужчина вводит палец в прямую кишку женщины и оттягивает кишку назад. (Прим. ред.)

ную роль в половой жизни, особенно для тех, кто способен испытывать лишь клиторический оргазм, да и то... без полового сношения. Причина кроется в отсутствии у таких женщин приобретенной чувствительности влагалищных рецепторов, из-за чего они не могут испытывать оргазм во время полового акта. О комплексе клиторического оргазма — этим термином я обозначила описанное выше явление — я расскажу чуть позже в специальном разделе.

Многолетняя работа в области гинекологии и сексологии помогла мне разработать свою систему упражнений для мышц промежности и влагалища. Они не трудные, без каких-либо сложных элементов, но их желательно выполнять точно в соответствии с моими рекомендациями.

Упражнения для мышц влагалища и промежности — составная часть профилактической гимнастики для беременных и рожениц. Во время родов большую роль играет способность сознательно расслаблять мышцы, что предотвращает многочисленные разрывы области промежности. Разработанная мною система упражнений применима также и в послеродовой период, так как она возвращает упругость и функциональную активность мышцам, растянутым во время родов.

Мне много раз приходилось рекомендовать эти упражнения беременным женщинам, хотя я убеждена, что наиболее подходящим временем для развития функциональной активности мышц промежности и влагалища являются первые годы супружества. Если женщина научится управлять работой мышц в начале совместной половой жизни, то она без труда сможет выполнять эти упражнения и в послеродовой период.

Упражнения для мышц промежности и влагалища, которые я рекомендую, делятся на три этапа:

первый — обучение произвольному сокращению сфинктеров мочеиспускательного канала и прямой кишки, а также напряжению и расслаблению мышц преддверия влагалища;

второй — сознательное сокращение мышц стенок влагалища и мышц диафрагмы таза;

третий — включение ритма напряжения и расслабления мышц влагалища в ритм полового сношения.

В упражнениях первого этапа участвуют мышцы сфинктеров мочеиспускательного канала и заднего прохода, а также мышцы, окружающие преддверие влагалища. Можно проследить связь сокращений сфинктеров и мышц, окружающих преддверие влагалища. Научившись сознательно напрягать сфинктеры (например, имитируя желание задержать мочеиспускание или стул), мы вызываем одновременно сокращение связанных с ними мышц преддверия влагалища, которые сжимаются и суживают вход в него. В то же время расслабление сфинктеров открывает вход во влагалище и расслабляет прилегающие к нему мышцы. Упражнения по напряжению и расслаблению мышц сфинктеров мочеиспускательного канала и заднего прохода, выполняемые попеременно, укрепляют и делают упругими мышцы, окружающие вход во влагалище, а также учат открывать или закрывать его преддверие. "Тренировку" сфинктеров необходимо проводить по 10—15 минут утром, лежа в кровати, сразу после пробуждения, и вечером, перед сном в течение нескольких месяцев как в начале половой жизни, так и во время беременности, а также 2—3 месяца после родов.

Упражнения второго этапа предназначены для мышц, поддерживающих влагалище и задний проход в полости малого таза, а также для мышц кругового направления, расположенных в стенках влагалища. Широкая мышечная петля, сокращаясь, подтягивает нижнюю часть влагалища вперед, уменьшая его просвет. Напряжение или расслабление этих мышц не только сужает просвет влагалища, но и создает эффект волнообразных колебаний его стенок, которые крепко обхватывают мужской половой член. Такое манипулирование мышцами не только увеличивает восприятие сексуальных раздражений женщиной, но и крайне возбуждающе действует на мужчину, поэтому я не рекомендую "играть в такие игры", когда партнер слишком быстро возбуждается и половой акт кратковременен: сильное возбуждение еще больше сокращает время сношения.

Женщине иногда трудно объяснить словами, каким образом она может произвольно напрягать или расслаблять мышцы, расположенные вокруг влагалища или в его стенках. Но она способна этим овладеть, если начнет выполнять рекомендуемое упражнение.

Лежа на спине, вложить два пальца во влагалище и попытаться напрячь мышцы таким образом, чтобы почувствовать, как стенки влагалища сильно обхватили пальцы. С помощью подушечек пальцев, чувствительных к прикосновениям и нажиму, легко понять, напряжены ли мышцы, а также оценить силу мышечных сокращений. Надо довести интенсивность этого упражнения до такой степени, чтобы пальцы нельзя было вынуть из "западни", в которой они оказались.

Затем мышцы надо расслабить, полностью высвободив пальцы. Напряжение и расслабление мышц влагалища следует повторить несколько раз — до тех пор, пока не закрепится навык, позволяющий выполнять это упражнение без особых усилий, но уже без помощи пальцев.

Это упражнение для мышц промежности и стенок влагалища можно выполнять утром и вечером, причем по нескольку раз. Постепенно, уже после двухнедельного курса упражнений, мышцы приобретут упругость. Когда женщина научится сокращать и расслаблять мышцы, она начнет "управлять" ими вполне осознанно и целенаправленно.

Научить женщину напрягать и расслаблять мышцы влагалища — значит дать ей возможность усиливать сексуальные импульсы, идущие от половых органов к центру оргазма в головном мозге. Я уже отмечала, рассказывая о деятельности нервной системы, что центр оргазма реагирует прежде всего на прерывистые импульсы. Поэтому, контролируя работу мышц, можно увеличивать интенсивность импульсов при сокращении мышц и соответственно уменьшать — при расслаблении.

Поскольку во время полового сношения фрикциям задается определенный ритм, ритмичные сокра-

щения мышц влагалища и промежности могут значительно усилить интенсивность осязательных раздражений.

Расслабленность же мышц во время полового акта практически сводит на нет эффективность сексуальных воздействий. Умение женщины подчинить работу мышц своей воле значительно обогащает ее возможности в половой жизни.

Теперь мы переходим к третьему этапу упражнений. Их цель — научить связывать сокращения мышц влагалища с ритмом сношения. Здесь уже в процесс обучения включается партнер. При введении полового члена во влагалище женщина полностью расслабляет мышцы промежности и влагалища с тем, чтобы уменьшить интенсивность сексуальных воздействий до минимума. При обратном движении полового члена из влагалища партнерша напрягает эти мышцы, стремясь удержать его, при этом головка члена тесно соприкасается со стенками влагалища и промежностью. Затем следует новое движение полового члена внутрь влагалища и из него — и снова происходит расслабление, а затем напряжение мышц влагалища (и соответственно нарастание сексуальных импульсов).

Мужчина быстро привыкает к подвижности мышц влагалища и приспосабливает ритм сношения к получаемым от женщины воздействиям. Своей активностью женщина может ускорять или замедлять ритм сокращений мышц, усилить или ослабить их интенсивность, произвольно удлиняя или сокращая время достижения оргазма. Она становится полноправным участником полового сношения, так как именно от ее усилий зависят не только характер и продолжительность коитуса, но и время достижения оргазма, испытываемого партнерами одновременно. Хочу подчеркнуть, что умение управлять сокращениями мышц дает прекрасные результаты, помогая женщине достигнуть оргазма и в тех случаях, когда партнеры приходят к нему неодновременно.

Иногда при выполнении упражнений третьего этапа возникают трудности, связанные с выбором позиции коитуса. Женщине, которая предпочитает во время полового акта так называемую нормальную

Как раз
позицию (лежа на
бедрами), довольно
мышц влагалища не
растягиваются не в
правления. После
выков в контроле
или иная позиция
но во время обуче
выбирать такую по
и даже переключе
тельно облегчается
нов к половой жи

У основания бе
дятся две мышцы
приводящие мыш
сильно прижима
шутливо называ
щина, однако, м
вместе с мышцами
целях: для усиле

Сокращения
усиливают раздр
дверие влагали
Сокращения при
если бедра сомк
ними клитор, за
жениям, воздей
Подробнее я ра
сексуальных во
оргазме.

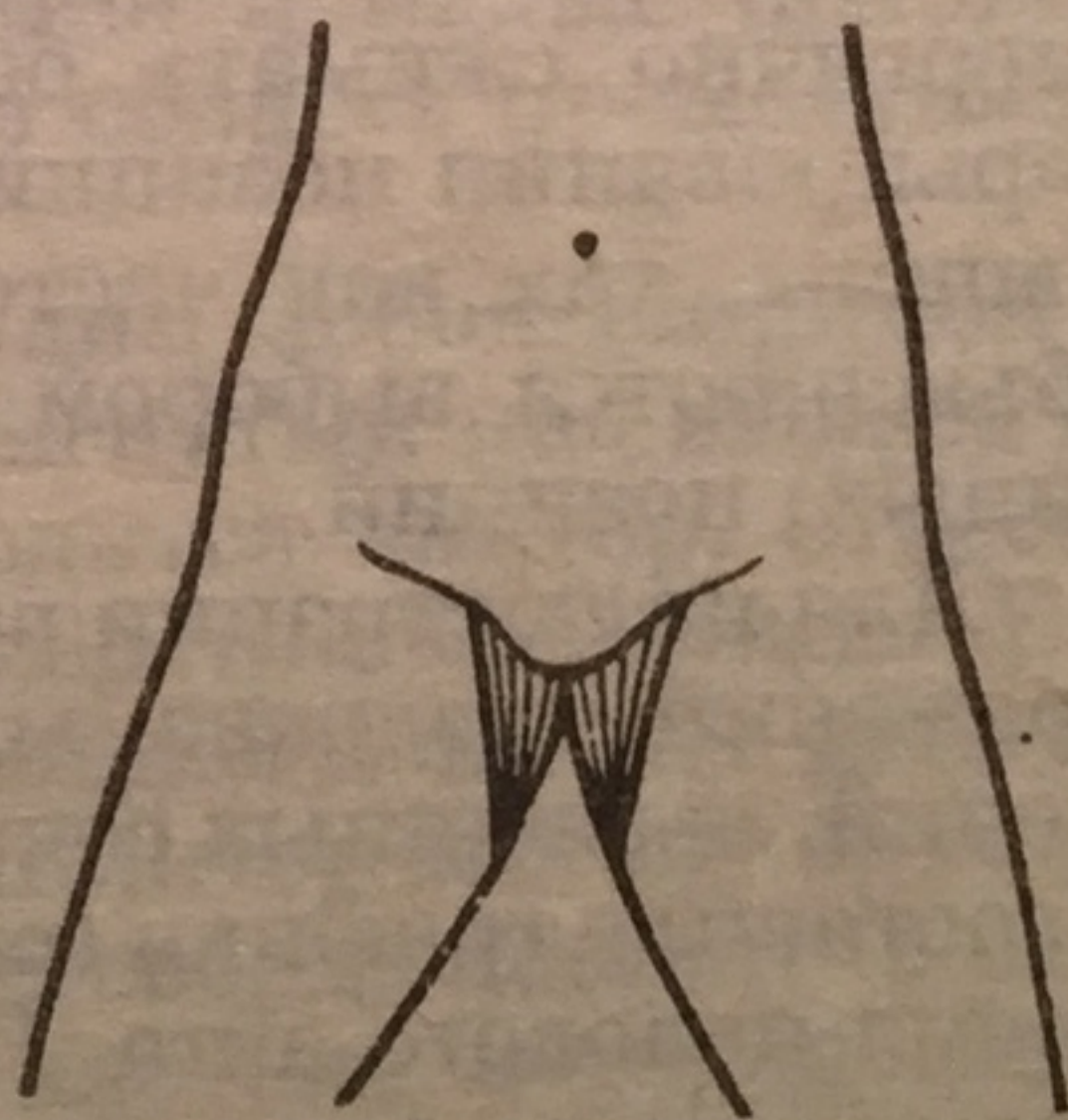
Рис. 12. Прив
цы

позицию (лежа на спине с широко раздвинутыми бедрами), довольно трудно управлять сокращениями мышц влагалища и промежности, потому что они растягиваются не в продольном, а в поперечном направлении. После приобретения определенных навыков в контролировании мышечных сокращений та или иная позиция перестает быть какой-то преградой, но во время обучения я бы посоветовала женщинам выбирать такую позу, в которой можно сжимать ноги и даже перекрещивать бедра. В этом случае значительно облегчается подготовка мышц половых органов к половой жизни.

У основания бедер, рядом с промежностью, находятся две мышцы треугольной формы (рис. 12) — приводящие мышцы бедер, которые, напрягаясь, сильно прижимают бедра друг к другу. Когда-то их шутливо называли "стражами девственности". Женщина, однако, может использовать этих "стражей" вместе с мышцами промежности в противоположных целях: для усиления сексуальных воздействий.

Сокращения мышц промежности и влагалища усиливают раздражения, воздействующие на преддверие влагалища, и фиксируют ритм фрикций. Сокращения приводящих мышц бедер — особенно если бедра сомкнуть — раздражают зажатый между ними клитор, задавая один и тот же ритм раздражениям, воздействующим на влагалище и клитор. Подробнее я расскажу о синхронизации различных сексуальных воздействий в главе о клиторическом оргазме.

Рис. 12. Приводящие мышцы бедер



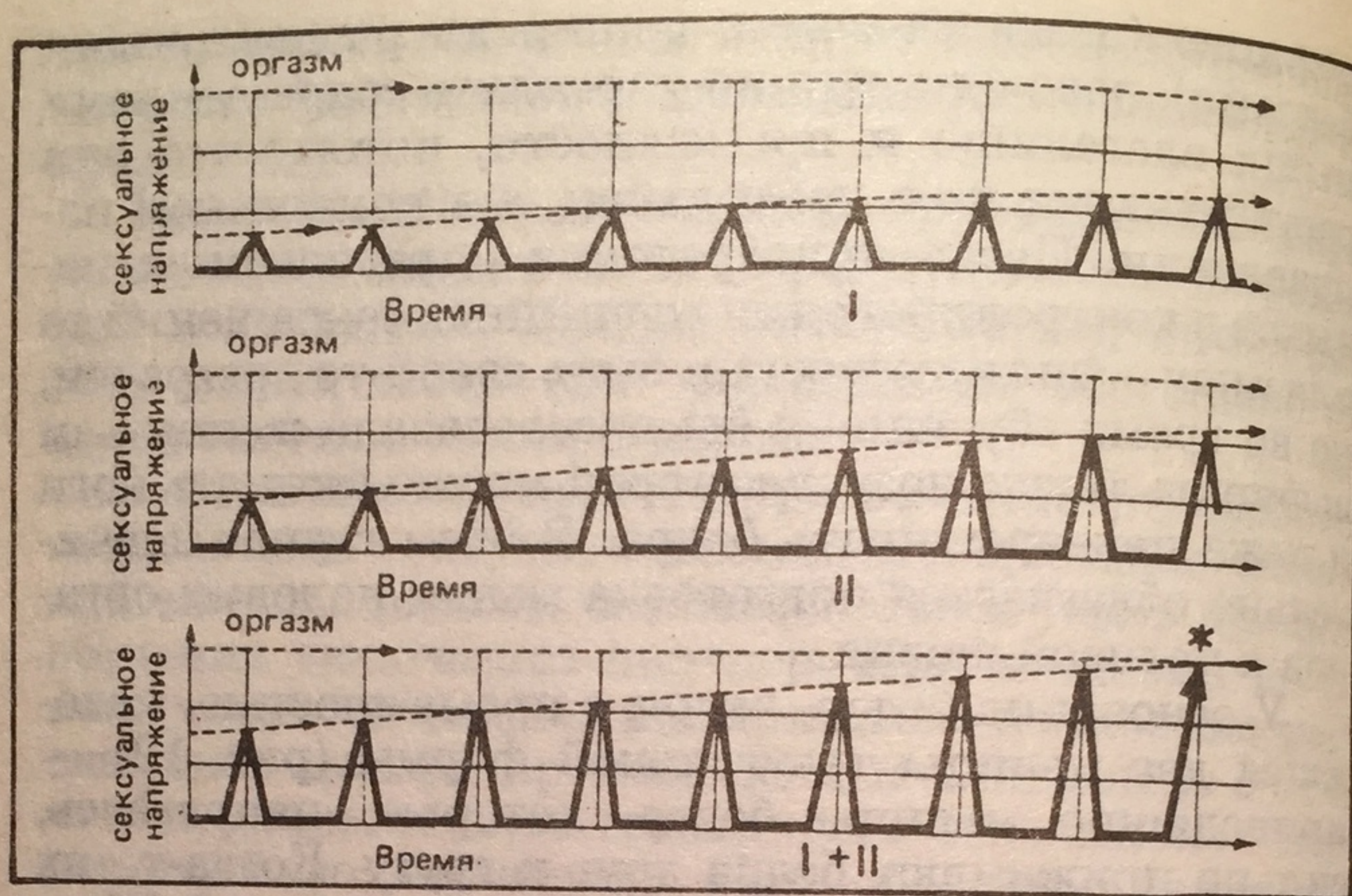


Рис. 13. Графики воздействия раздражений и роста сексуального напряжения во время полового сношения: I — фрикционные раздражения; II — раздражения, вызванные сокращениями мышц влагалища; I + II — суммирование воздействий, показанных на схемах I и II. Прерывистая линия, проходящая по "пикам", иллюстрирует рост сексуального напряжения во времени; горизонтальная прерывистая линия показывает уровень сексуального напряжения до наступления оргазма; пересечение этих двух линий, отмеченное звездочкой, фиксирует момент оргазма

Позициями, в которых наиболее удобно напрягать мышцы, считаются следующие: лежа на боку (мужчина сзади) с перекрещенными бедрами; сидя (мужчина сзади), позиция "наездник" со сжатыми бедрами (см. раздел "Основные позиции при половом сношении"), а также другие позиции, позволяющие энергично сжимать бедра. Не следует забывать о варьировании позиций, когда вы научитесь сокращать мышцы, так как часто неудачи, особенно вначале, объясняются выбором неудобных (обычно традиционных) позиций.

Для иллюстрации воздействия фрикционных раздражений, создаваемых партнером, а также раздражений, вызванных сокращениями мышц влагалища, я составила графики (рис. 13), на которых изобразила время полового акта. Гребень волны образуется раздражениями, а ее основание — это паузы в ритме

сношения. График I показывает (с небольшими допустимыми отклонениями) воздействие раздражений во время сношения с женщиной, не проявляющей активности. Пики на этом графике соответствуют ритму фрикций мужчины в ходе сношения. Пики и спады на графике II показывают меняющееся сексуальное напряжение в ходе полового акта, в котором женщина усиливает раздражения, напрягая и расслабляя мышцы влагалища. График I + II — это синхронные раздражения, воздействующие на женщину и мужчину и образующие в сумме более высокий гребень волны с четко акцентированными паузами. Чем выше волна, тем эффективнее сексуальные раздражения и сильнее воздействие на нервные центры мозга, от которых зависит время достижения оргазма. Нарастание сексуального напряжения изображено прерывистой линией, проходящей по гребню волн.

МЕХАНИЗМ ПОЛОВОГО АКТА

Прежде чем перейти к описанию механизма полового акта, необходимо сказать несколько слов о строении женских половых органов.

Малые половые губы, имеющие овальную форму, располагаются внутри больших половых губ в половой щели, ограничивая преддверие влагалища. Задние концы малых половых губ смыкаются и образуют поперечную складку — уздечку половых губ. В этом месте большие и малые половые губы соединяются, переходя в область промежности (рис. 14).

Сверху на рисунке мы видим лобок шириной в большой палец руки, дугой выгнутый над входом во влагалище. Ниже лобка находится клитор, отвесно спадающий в направлении отверстия влагалища. Его толщина (от карандаша до большого пальца руки) и длина сугубо индивидуальны. Клитор состоит из тела, заканчивающегося головкой, и сверху накрыт (в спокойном состоянии) крайней плотью, которая ниже смыкается с верхними концами малых половых губ.

Снизу головка клитора крепится к основанию узкой кожной складкой, называемой уздечкой клитора. Эта складка напоминает уздечку крайней плоти, расположенную на нижней стороне головки мужского полового члена. Клитор, свободно закрепленный гибкой соединительной тканью и покрытый легко сдвигающейся крайней плотью, обладает довольно большой подвижностью. Это важно, потому что во время полового акта его положение меняется.

В преддверие влагалища (ладьевидной формы углубление, расположенное между клитором и входом во влагалище) выходит наружное отверстие мочеиспускательного канала, а по обеим его сторонам открываются протоки желез, выделяющих слизеобразную жидкость. Внутренняя поверхность стенок влагалища представляет собой слизистую оболочку с многочисленными поперечными влагалищными складками (морщинами).

На передней и задней стенках влагалища эти складки становятся более высокими, образуя продольно ориентированные столбы складок. Расположенный на передней стенке влагалища передний столб складок выражен лучше, чем на задней стенке.

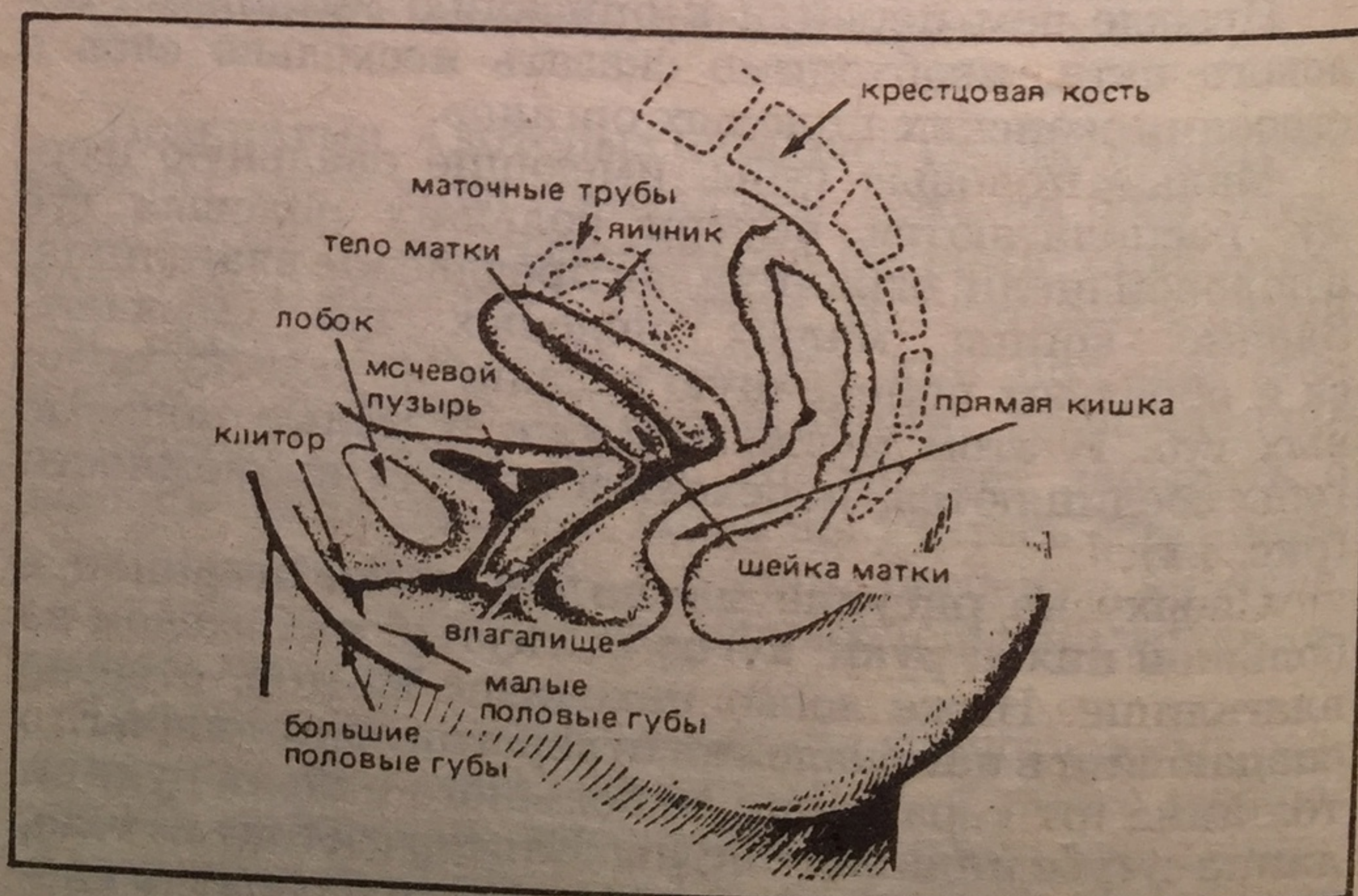


Рис. 14. Половые органы женщины (по Мастерсу и Джонсон)

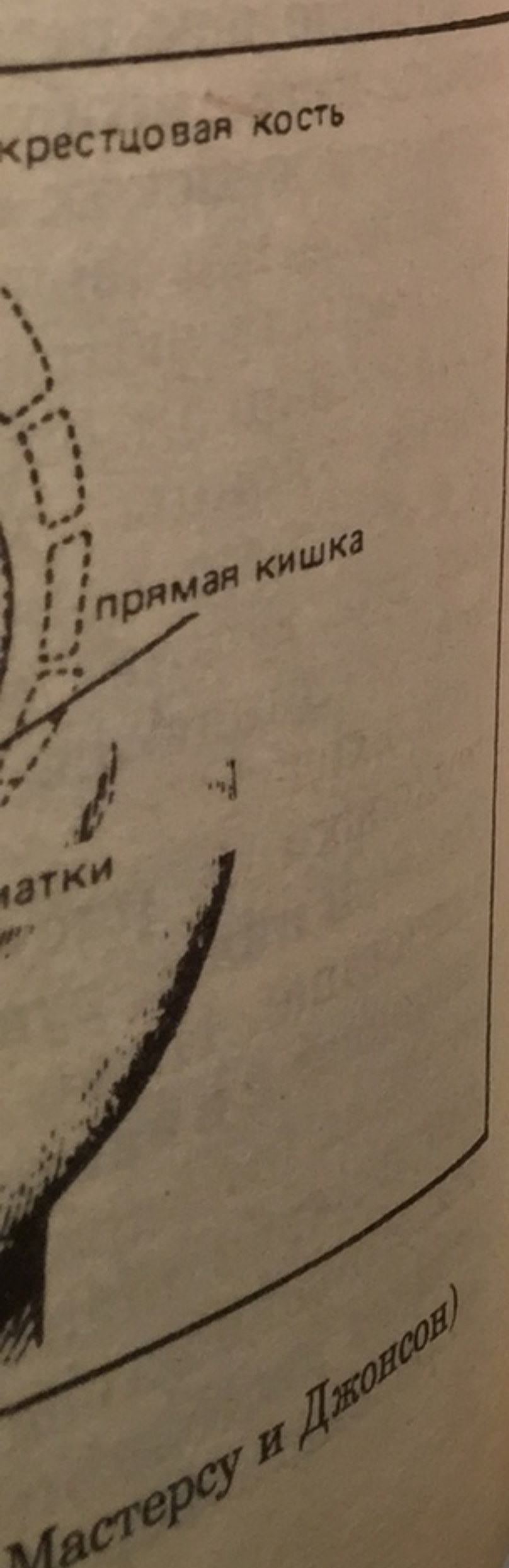
Внизу он представляет собой продольно ориентированный выступ — уретральный киль влагалища. Следует отметить, что передняя стенка влагалища в верхней трети прилежит к дну мочевого пузыря, а на остальном участке сращена со стенкой мочеиспускательного канала. Эта область, в которую входят внутренняя поверхность малых половых губ, преддверие влагалища и уретральный киль влагалища на его передней стенке, является наиболее чувствительной — после клитора — областью вульвы.

У нерожавших женщин вход во влагалище может быть очень узким (щелевидным) и почти без просвета, а у рожавших он открыт и представляет собой отверстие овальной формы (после частичной деформации промежности во время родов). У девушек отверстие влагалища почти наполовину закрыто девственной плевой.

В нижней своей части задняя стенка влагалища прилежит к передней стенке прямой кишки и соединяется с нижними концами малых половых губ, замыкая кольцо, окружающее влагалище. На внутреннюю поверхность больших половых губ выходят протоки больших Бартолиновых желез, по которым выделяющаяся слизеобразная жидкость поступает в преддверие влагалища и увлажняет его.

Все описанные части вульвы окружены кожаными складками округлой формы — большими половыми губами, внутренняя поверхность которых розового цвета и имеет сходство со слизистой оболочкой, а наружная покрыта волосным покровом. Ниже располагаются промежность, отделяющая вульву от прямой кишки, и задний проход.

У входа во влагалище находятся складки больших половых губ, затем идут малые половые губы, а выше — клитор, наружное отверстие мочеиспускательного канала и преддверие влагалища. Над ними на рисунке виден разрез лобковой кости и спрятавшийся за лобком мочевой пузырь. Влагалище — полый орган, имеющий форму трубки, находится в полости малого таза — позади мочевого пузыря и перед прямой кишкой. В норме продольная ось матки ориентирована вдоль оси таза. При наклоне вперед тело



матки образует острый угол с продольной осью влагалища.

Матка — полный мышечный орган грушевидной формы, в котором развивается зародыш и вынашивается плод. Она расположена в средней части полости малого таза — позади мочевого пузыря и перед прямой кишкой. В норме продольная ось матки ориентирована вдоль оси таза. При наклоне вперед тело матки образует острый угол с продольной осью влагалища.

По обеим сторонам матки находятся прикрепленные к ней боковыми связками маточные трубы и яичники. Необходимо назвать еще одну связку — крестцово-маточную, которая, начинаясь от задней поверхности шейки матки, обходит с обеих сторон прямую кишку и прикрепляется к надкостнице крестца. Внутри этой связки расположены протянувшиеся из спинного мозга пучки нервных волокон — проводящие пути, по которым сексуальные импульсы устремляются к матке, влагалищу, вульве и клитору.

А теперь рассмотрим строение мужских половых органов (рис. 15).

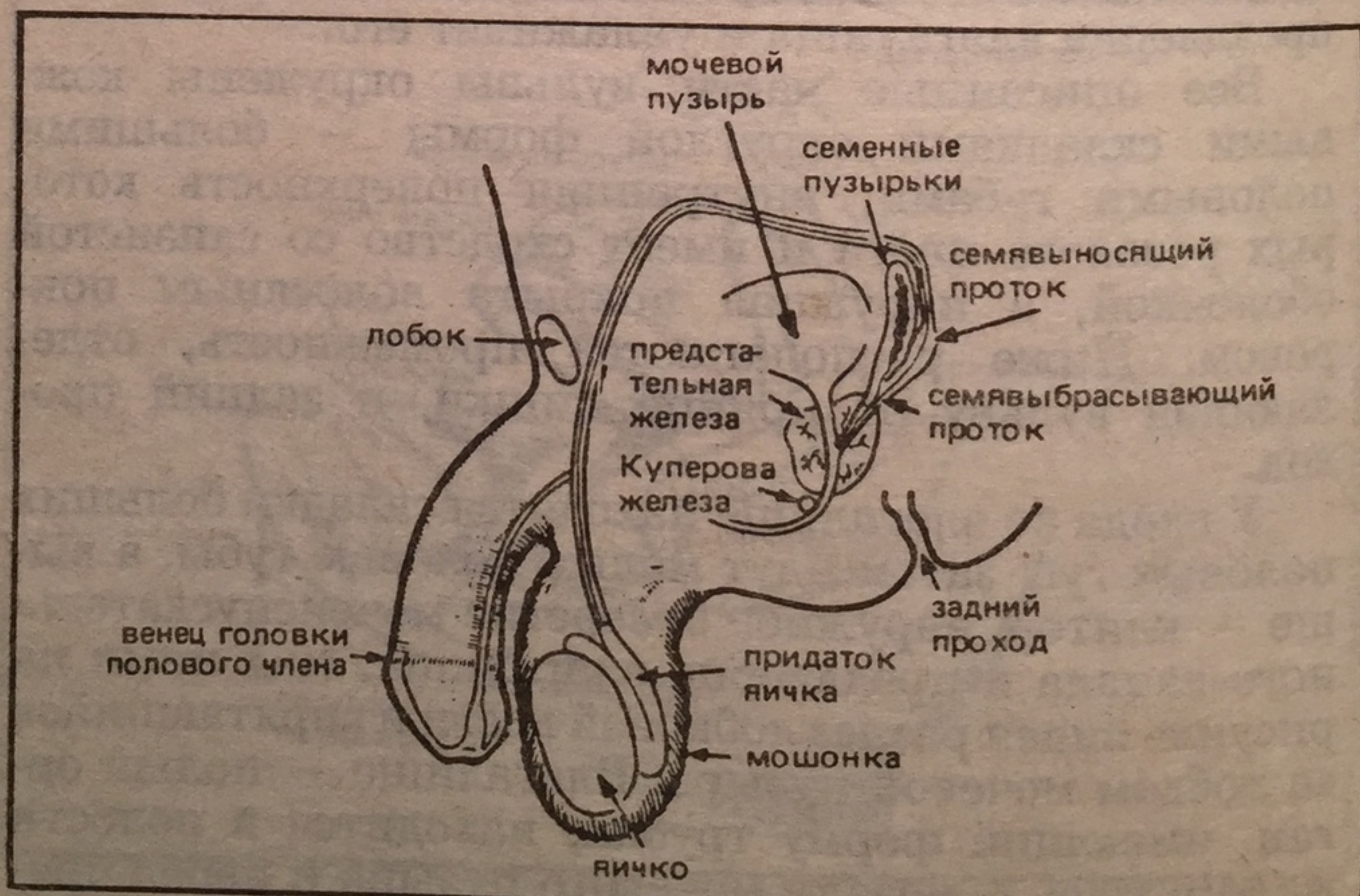


Рис. 15. Половые органы мужчины (по Мастерсу и Джонсон)

Эрекцию половому члену во время сношения, как я уже говорила, обеспечивают два пещеристых и одно губчатое тело.

В половом члене различают переднюю свободную часть — тело полового члена, заканчивающееся головкой, на вершине которой находится щелевидное наружное отверстие мочеиспускательного канала, и заднюю часть — корень полового члена, прикрепленный к лобковым костям. Наиболее широкая часть головки полового члена — венец головки; суженная часть — шейка головки, к ней прикреплена крайняя плоть полового члена (кожная складка, закрывающая головку, а затем переходящая в кожу головки). Крайняя плоть довольно эластична и сдвигается во время полной эрекции ниже венца головки, целиком обнажая саму ее, покрытую тонкой нежной полупрозрачной кожей. В кожной складке, образуемой крайней плотью, находятся многочисленные сальные железы.

Книзу и позади от корня полового члена располагается мошонка, представляющая собой кожно-мышечный мешок. Внутри мошонки в двух отдельных камерах располагаются мужские половые железы — яички (или семенники), причем левое ниже правого. Функцией яичек является образование мужских половых клеток — сперматозоидов и выделение в кровеносное русло мужских половых гормонов. Гормоны попадают в кровь, а сперматозоиды по двум семявыносящим протокам устремляются к двум семенным пузырькам*. Рядом с этими пузырьками, под мочевым пузырем, находится предстательная железа — непарный мышечно-железистый орган, выделяющий секрет, входящий в состав мужской спермы** (по форме железа напоминает каштан).

* Семявыносящие протоки, соединяясь с семенными пузырьками, образуют семявыбрасывающие протоки, проходящие через предстательную железу и открывающиеся в предстательную часть мочеиспускательного канала (сбоку от семенного холмика мужчины). (Прим. пер.)

** В ее состав входят сперматозоиды, а жидкая часть представлена секретом семенных пузырьков и предстательной железы. (Прим. пер.)

Выделение секрета происходит в момент выбрасывания семени в половые пути женщины.

Ниже предстательной железы и семенных пузырьков располагаются выходные отверстия бульбоуретральных желез (Куперовых желез), которые выделяют вязкую жидкость, защищающую слизистую оболочку стенки мочеиспускательного канала от раздражения ее мочой. Эту жидкость можно обнаружить в отверстии мочеиспускательного канала в фазе сексуального возбуждения, называемой "плато" (перед оргазмом).

Мочеиспускательный канал у мужчин подразделяют на три части: предстательную, перепончатую и губчатую. Предстательная часть проходит в вертикальном направлении через предстательную железу. На задней стенке предстательной части мочеиспускательного канала находится продолговатое возвышение — гребень мочеиспускательного канала. Наиболее выступающая часть этого гребня носит название семенного холмика или семенного бугорка*, который увеличивает свой объем — наравне с пещеристыми телами полового члена в процессе притока крови в венозные сосуды — и сжимает мочеточник, закрывая внутреннее отверстие мочеиспускательного канала (в стенке мочевого пузыря). Этот механизм предотвращает выделение мочи во время полового сношения, а также "следит", чтобы семя попадало не в мочевой пузырь, а выбрасывалось через мочеиспускательный канал наружу.

Говоря о физиологии полового акта и строении мужских половых органов, необходимо помнить, что эрекция полового члена и ее отсутствие не всегда связаны с сексуальными раздражениями. Непроизвольная эрекция может наступить, например, при застое крови в половых органах, раздражении головки полового члена или резком напряжении мышц промежности.

* По сторонам от семенного бугорка открываются устья семявыбрасывающих протоков, а по окружности расположены отверстия выводных протоков предстательной железы. (Прим.пер.)

Переполненный мочевой пузырь, надавливая на кровеносные сосуды полового члена, вызывает застой крови и эрекцию — нередко по утрам, сразу же после пробуждения ото сна. Врожденное сужение крайней плоти (фимоз) или воспаление головки члена из-за пренебрежения личной гигиеной и скопления выделений сальных желез, находящихся на внутренней поверхности крайней плоти, а также ношение слишком обтягивающих тесных трусов тоже может стать причиной непроизвольной эрекции. Напряжение мышц промежности при резком вставании с кровати после сна или переноске тяжелых предметов, длительное пребывание в неподвижном состоянии, а также эротические сновидения тоже могут стать причиной эрекции полового члена.

Заметное обвисание полового члена и уменьшение его размеров наблюдаются при купании в холодной воде, после тяжелой физической работы, из-за общего ослабления организма, а также при многолетнем половом воздержании. Последнее случается с мужчинами, перешагнувшими сорокалетний рубеж, которые, непонятно почему, убеждены, что в зрелом возрасте полезно вести "умеренный" в половом отношении образ жизни.

Ознакомив читателей со строением половых органов мужчины и женщины, я могу рассказать об изменениях, которые происходят у них во время различных фаз полового сношения.

Половой акт делится (условно) на четыре фазы, впервые описанные ученым Ван де Вельде: первая — фаза полового возбуждения, вторая — "плато", третья — оргазм и четвертая — фаза разрядки. Физиология оргазма, а также более подробное описание каждой фазы станут предметом рассмотрения в главе "Оргазм". Здесь же я буду говорить только об анатомии и изменениях, происходящих в половых органах мужчины и женщины в отдельных фазах сношения, начиная от фазы полового возбуждения.

Первым сигналом сексуального возбуждения у женщины является увлажнение влагалища, которое может быть вызвано даже самыми незначительными раздражителями возбуждающего свойства. Они вли-

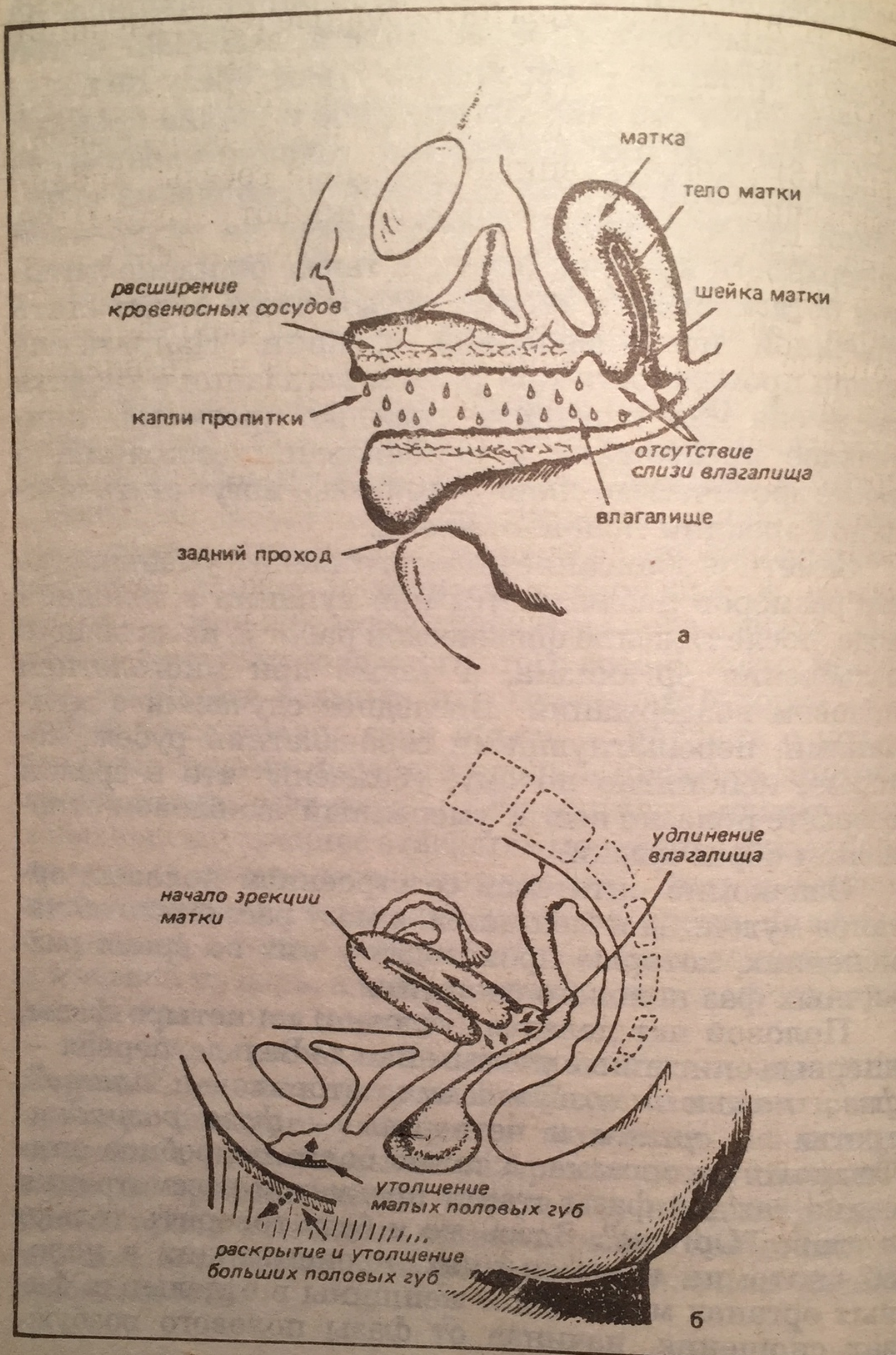


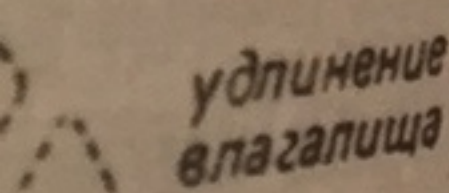
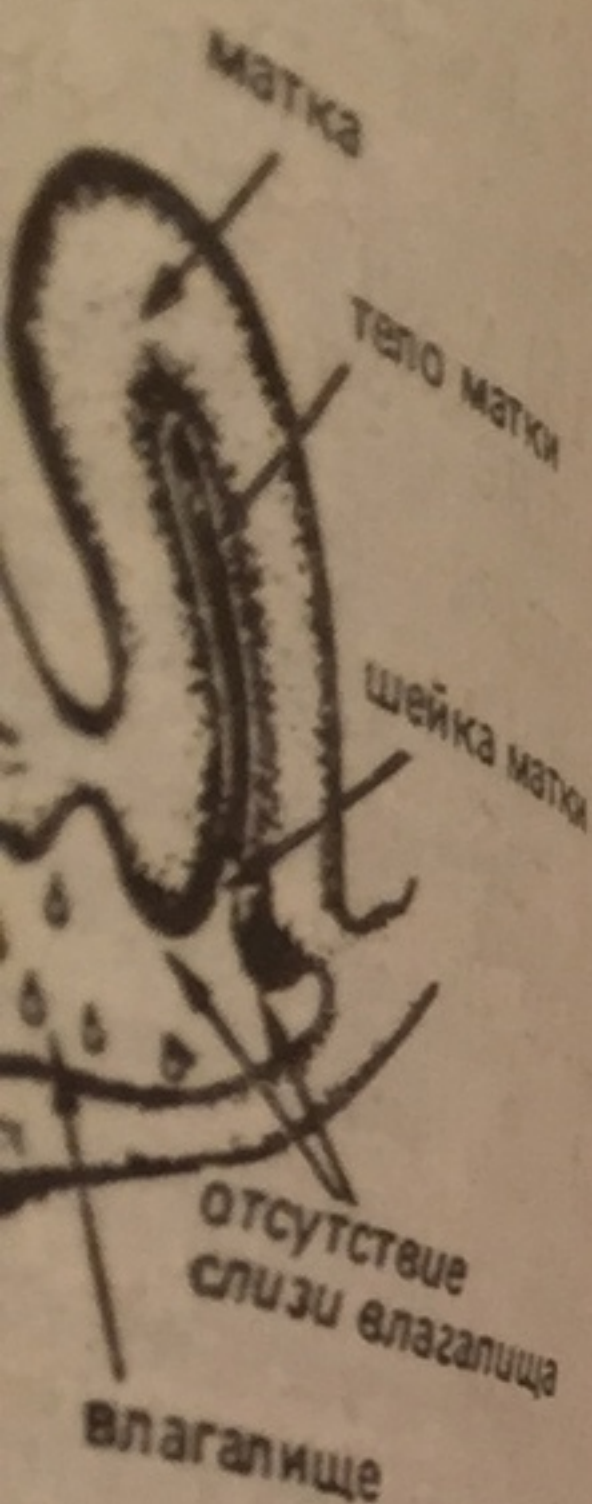
Рис. 16. Половые органы женщины в фазе возбуждения (по Мастерсу и Джонсон): а — расширение кровеносных сосудов влагалища и увлажнение его просвета; б — изменения, происходящие в женских половых органах в фазе возбуждения

яют на женскую психику и воображение (это может быть чтение литературы на любовные темы, внешний вид возлюбленного и т.д.), а также возбуждают ее физическим воздействием (объятия, поцелуи, танец с любимым человеком). При половом возбуждении (рис. 16) многочисленные венозные сосуды, пронизывающие стенки влагалища, начинают расширяться и наполняться кровью. Внутри оболочек стенок влагалища (наружной, мышечной и слизистой) находится лабиринт межклеточных пространств, через которые легко просачивается жидкая часть плазмы крови в просвет влагалища. Стенки венозных сосудов, максимально наполнившись кровью, также пропускают жидкую часть ее плазмы внутрь влагалища. Постепенно стенки влагалища краснеют и щедро увлажняются. Эта жидкость может выделяться в большем или меньшем количестве — в зависимости от уровня сексуального возбуждения и степени развитости женских половых органов.

Многие полагают, что у женщины во время сношения происходит такое же "семяизвержение", как и у мужчины, причем если его по той или иной причине не было, то забеременеть якобы невозможно. Однако беременность может наступить независимо от того, принес половой акт женщине удовлетворение или нет. Хотя здесь, конечно, следует иметь в виду, что длительное бесплодие чаще наблюдается у женщин фригидных, с недоразвитыми половыми органами и слабым чувствительным аппаратом.

По мере нарастания сексуального возбуждения кровоснабжение увеличивается, причем уже не только в стенках влагалища, но и в области вульвы. Малые половые губы утолщаются, приобретая светло-розовую окраску, а кровь, заполняющая сосуды больших половых губ, начинает давить на Бартолиновы железы, "выжимая" из них слизеобразную жидкость на поверхность промежности.

Затем, в конце фазы сексуального возбуждения, изменяются форма и размеры влагалища, которое удлиняется и расширяется в своей глубокой части в области шейки матки. Американские сексологи Мас-



возбуждения (по Мас-
ных сосудов влага-
происходящие

терс и Джонсон утверждают, что в спокойном состоянии длина влагалища 7—8 сантиметров, в конце фазы возбуждения оно удлиняется почти на 3 сантиметра, достигая 9,5—10,5 сантиметров. Одновременно его глубокая часть шириной 2 сантиметра расширяется до 6—6,5 сантиметра, то есть увеличивается почти на 4,5 сантиметра. Удлинившееся и расширившееся влагалище похоже по форме и длине на мужской половой член в состоянии эрекции, а утолщение напоминает головку полового члена. В фазе возбуждения темно-красный цвет влагалища и его преддверия меняется на иссиня-красный из-за застоя в сосудах скопившейся и недостаточно обогащенной кислородом венозной крови. Эта кровь более темного цвета, чем хорошо насыщенная кислородом артериальная кровь.

В фазе возбуждения в организме мужчины происходят почти такие же изменения, как и у женщины (рис. 17). И здесь самые разнообразные психические или физические раздражители (мысли, запахи, внешний вид и т.д.) моментально включают в действие механизм усиленного кровоснабжения сосудов половых органов, в результате чего пещеристые тела полового члена наполняются кровью (эрекция). Этот процесс соответствует кровоснабжению и увлажнению стенок влагалища у женщины. Эрекция полового члена сопровождается увеличением его

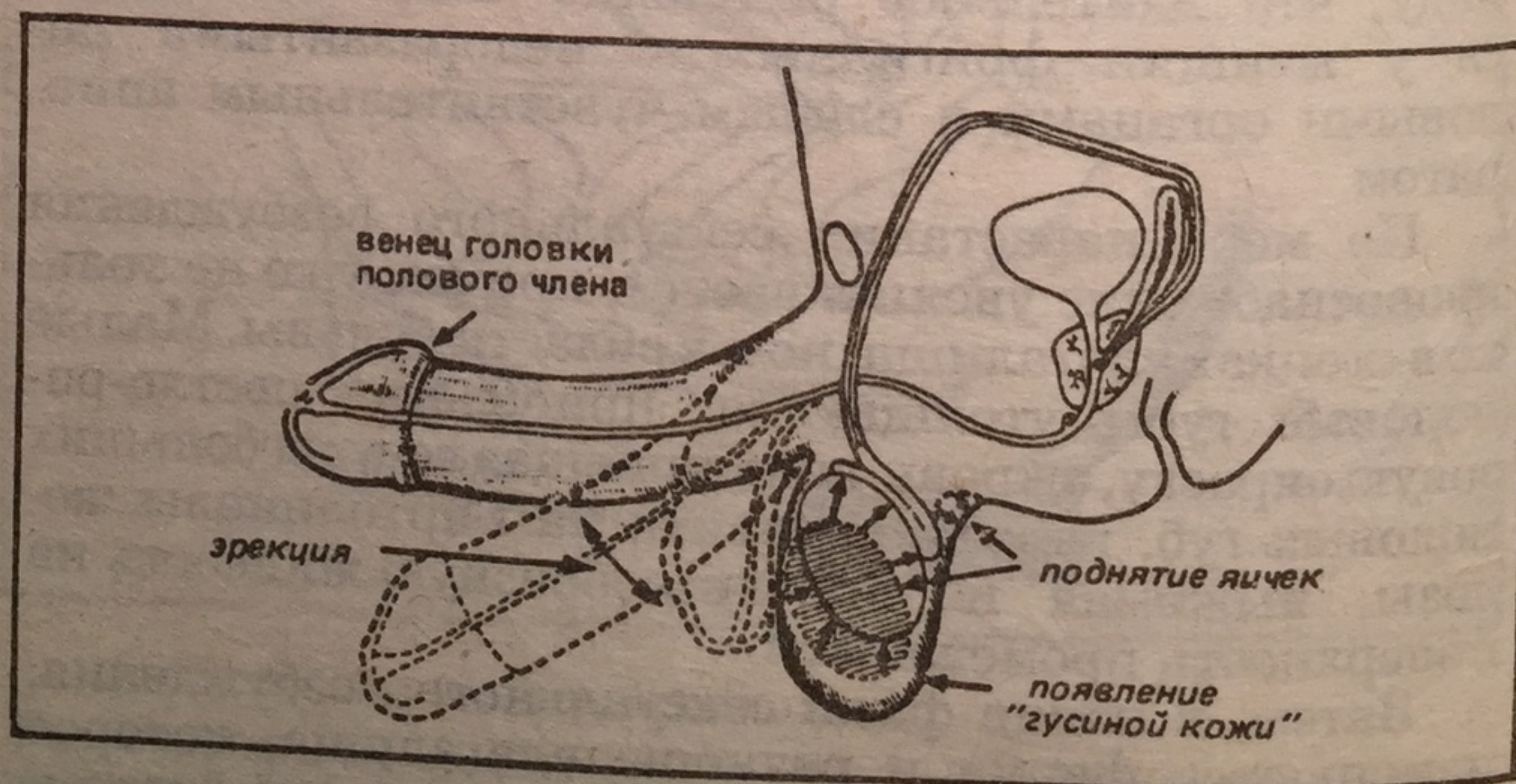


Рис. 17. Половые органы мужчины в фазе возбуждения (по Мастерсу и Джонсон)

размеров, которое можно сравнить с соответствующим увеличением размеров влагалища у женщины.

Мастерс и Джонсон подчеркивают, что величина полового члена в состоянии эрекции значительно отличается от его размеров в спокойном состоянии. В результате обследования 312 мужчин, о котором они пишут в своей книге, выяснилось, что даже самый короткий половой член (длиной 7 сантиметров) увеличивается во время эрекции приблизительно на 9 сантиметров (то есть достигает длины 16 сантиметров), а самый длинный (11 сантиметров в спокойном состоянии) удлиняется лишь на 5 сантиметров (то есть в сумме те же 16 сантиметров). Как видим, функциональная готовность полового члена и в том, и в другом случае оказалась одинаковой.

Проверялась также зависимость между ростом мужчин и длиной полового члена. Подтвердилась правильность широко распространенного взгляда, что высокие мужчины обычно проигрывают в размерах полового члена мужчинам низкого роста. Выяснилось также, что прекрасно развитая мускулатура и атлетическое телосложение совсем не обязательно свидетельствуют о больших размерах полового члена.

Интенсивность эрекции полового члена в фазе возбуждения варьирует в зависимости от ситуации. Мужчина может, в частности, уменьшать или повышать ее психическим торможением растущего сексуального напряжения с целью увеличения длительности полового сношения. Эти изменения, впрочем, никогда не приводят к полному прекращению эрекции (меняется лишь степень упругости полового члена).

Необходимо, однако, подчеркнуть, что неблагоприятные внешние условия могут кардинальным образом изменить ситуацию. Эрекция, как правило, прекращается, когда в спальню неожиданно входит незнакомый человек, кто-то резко включает электрический свет (если до этого в комнате было темно) или громко стучится в запертую дверь и т.п.

В фазе возбуждения у мужчины отмечается — кроме эрекции полового члена — много других из-

менений. Происходит, например, частичное поднимание яичек к низу живота, а также сокращение мышц мошонки, на внешней оболочке которой появляется так называемая гусиная кожа. Кроме того, мочеиспускательный канал, находящийся под кожей с нижней стороны полового члена, делается упругим, легко прощупывается пальцами руки, а наружное отверстие канала в области головки полового члена покрывается выделениями сальных желез.

Фаза сексуального возбуждения переходит в фазу "плато". Начну с описания особенностей этой фазы у женщины. В фазе "плато" по-прежнему усиливается кровонаполнение венозных сосудов органов малого таза. Большие половые губы, сильно насыщенные кровью, раскрываются и обнажают область вульвы. Малые половые губы, набухшие от крови, принимают форму утолщенных валиков и образуют кольцеобразную манжетку, удлиняющую влагалище. Клитор также удлиняется и набухает, сильно увеличиваясь в размерах. Головка клитора сдвигает с себя крайнюю плоть и нависает сверху над манжеткой, образованной малыми половыми губами. Чуть ниже выступает выпуклая складка передней стенки влагалища, отгораживающая мочеиспускательный канал. Набухшая часть передней стенки влагалища вместе с манжеткой малых половых губ и головкой клитора образуют преддверие влагалища, которое наиболее чувствительно к сексуальным раздражениям.

В фазе "плато" влагалище удлиняется на треть за счет кровенаполнения сосудов. Процесс просачивания во влагалище жидкой части плазмы крови (его увлажнение) заканчивается, а продолжающийся приток венозной крови вызывает постепенное сужение этой части влагалища, которая примыкает к преддверию, остальная его часть в это время удлиняется и расширяется. Внутри влагалища, сразу за преддверием, появляются утолщения стенок в форме плотного кольца, которое вместе с преддверием и клитором образует очень чувствительную оргастическую манжетку, плотно обхватывающую мужской половой член и быстро реагирующую на трение и другие

осязательные воздействия во время сношения. Здесь, в передней части влагалища, а также в области его преддверия, концентрируется сексуальная чувствительность женщины.

Естественное сужение просвета влагалища в первой его трети может сознательно регулироваться женщиной с помощью ритмического напряжения и расслабления мышц влагалища и его преддверия, о чем я подробно рассказывала, касаясь вопроса о роли мышц половых женских органов во время коитуса. Естественное сужение влагалища, усиленное таким дополнительным стимулом, как "игра" мышц, увеличивает чувственность женщины и одновременно сильно воздействует на мужчину.

Остальные две трети влагалища, расположенные ближе к области матки и уже максимально расширившиеся в этой фазе сношения, образуют чашевидное углубление, в котором скапливается сперма, выбрасываемая мужским членом в половые пути женщины, причем суженная передняя часть влагалища препятствует оттоку семени наружу. Задерживаясь в этом углублении в области шейки матки, сперма способствует оплодотворению женской яйцеклетки. Если женщина не испытывает оргазм во время сношения и во влагалище не происходят описанные изменения, то сперма выливается из него сразу же после окончания полового акта, что иногда является причиной бесплодия.

Растягивающиеся стенки свода влагалища* начинают растягивать шейку матки — одновременно напрягаются мышцы матки. Благодаря этому матка из наклонного положения выдвигается вперед, выпрямляется и занимает перпендикулярное положение по отношению к просвету влагалища. Шейка матки раскрывается, и слизь, находящаяся в канале шейки матки, выливается внутрь влагалища, еще больше увлажняя его. Хочу еще раз подчеркнуть, что главной субстанцией, увлажняющей влагалище, является жидкость, просачивающаяся внутрь его полости в

* Стенки влагалища, охватывая влагалищную часть шейки матки, образуют вокруг нее узкую щель, называемую сводом влагалища. (Прим.пер.)

фазе сексуального возбуждения. Раскрытие матки преследует весьма серьезную цель — открыть сперматозоидам "зеленую улицу" внутрь матки, чтобы в максимальной степени облегчить процесс оплодотворения яйцеклетки.

У мужчины в фазе "плато" при достижении абсолютной эрекции происходит утолщение головки полового члена (в результате избыточного кровенаполнения), при этом становится выпуклой наиболее широкая ее часть — венец головки. Вся поверхность головки полового члена, особенно область отверстия мочеиспускательного канала и венца головки, является наиболее сексуально чувствительной к осязательным раздражениям (как преддверие и нижний конец влагалища у женщины). В этой фазе наблюдается интенсивное покраснение головки полового члена (соответствует покраснению малых половых губ у женщины), которая перед наступлением оргазма приобретает иссиня-вишневый цвет.

Мочеиспускательный канал, протянувшийся вдоль нижней поверхности полового члена, становится упругим, в два раза увеличивается его просвет, а в расширившемся наружном отверстии появляются капли вязкой жидкости, выделенной Куперовыми железами. Эти изменения сигнализируют непосредственно о приближении оргазма и представляют последнюю стадию, при которой его наступление можно еще притормозить, если хотят продлить время полового акта. Через пару секунд после этого начнется уже фаза оргазма, в которой будут действовать только безусловные рефлексy — то есть всякие попытки сознания влиять на дальнейший ход сношения окажутся безрезультатными.

В фазе "плато" яички подняты к низу живота, а их размеры заметно увеличены. Мошонка, покрытая "гусиной кожей", по-прежнему остается в подтянутом к низу живота положении. Фаза "плато" заканчивается в момент наступления оргазма.

Переходя к описанию фазы оргазма, начну с изменений, происходящих в половых органах женщины.

Непосредственно перед оргазмом заканчивается удлинение и расширение той части влагалища, которая примыкает к области матки. Главное в этой фазе — прежде всего работа мышц преддверия и суженной части влагалища, обладающих большой сексуальной чувствительностью. В момент оргазма происходят сильные непроизвольные "толчки" — сильные сокращения мышц матки, число которых колеблется от 3 до 15. Первые 2—4 "толчка" — наиболее мощные, последующие — заметно слабее, постепенно затухающие.

При сокращениях мышц преддверия влагалища и малых половых губ, происходящих одновременно с сокращениями мышц стенок влагалища, на свисающую сверху головку клитора натягивается кожная складка крайней плоти клитора. Таким образом, в момент оргазма клитор не принимает в нем непосредственного участия. На него можно воздействовать только косвенно — через движение крайней плоти (кожной складки), натянутой на поверхность головки клитора в результате сокращений мышц преддверия влагалища. Другими словами, раздражения, воздействующие на клитор, словно бы сопровождают сексуальное напряжение до порога оргазма, а в момент оргазма — начала рефлекторных сокращений — клитор заметно отходит на второй план, уступая доминирующую роль процессам, происходящим во влагалище и его преддверии.

Эта особенность многое объясняет у женщин, испытывающих исключительно клиторический оргазм: после введения полового члена во влагалище прекращаются сексуальные воздействия на клитор, а влагалище в этот момент сексуально не возбуждено. В итоге половой акт заканчивается без оргазма женщины. В то же время в норме у женщины путь к оргазму проходит через следующие этапы: сначала реагирует только клитор, затем — клитор, преддверие влагалища и влагалище, а на финише — клитор уходит "в тень", и "на авансцену" выдвигается влагалище.

Одновременно с сокращениями мышц влагалища сильно сокращаются мышцы матки. Матка уменьшается, раскрывается отверстие шейки матки, из кото-

рой выдавливается слизь, и происходит ее соприкосновение с головкой полового члена: обеспечен таким образом прямой контакт раскрывшейся шейки матки, слизи и выбрасываемой из мужского полового члена спермы. Все это способствует оплодотворению яйцеклетки и возникновению беременности. Можно добавить, что при сокращении мышц влагалища и матки происходит также сокращение мышц сфинктера заднего прохода.

Фаза оргазма у мужчины тоже характеризуется прежде всего сокращениями мышц. Сначала начинают сокращаться мышцы, выбрасывающие семя из семенных пузырьков и выделяющие секрет из предстательной железы в просвет мочеиспускательного канала (при этом он расширяется у своего основания почти в три раза). Семя ударяет в переднюю стенку мочеиспускательного канала, и в этот момент мужчина испытывает высшую степень сладострастного ощущения. Секрет из предстательной железы (обязательный компонент спермы) и семя из семенных пузырьков смешиваются и, в свою очередь, выбрасываются с помощью сокращений мышц мочеиспускательного канала и полового члена во влагалище (эякуляция). Сокращения мышц полового члена и мочеиспускательного канала сопровождаются одновременными сокращениями мышц сфинктера заднего прохода.

При одновременном оргазме партнеров ритм сокращений мышц полового члена и мочеиспускательного канала у мужчины и ритм сокращений мышц влагалища у женщины синхронны. Паузы между сокращениями составляют обычно одну секунду. После первых 3—4 мощных "толчков" матки сила и частота последующих резко падает, а затем они затухают — наступает последняя фаза полового акта — фаза разрядки, а ходе которой половые органы постепенно возвращаются к нормальному состоянию.

У женщин в этой фазе клитор уменьшается в размерах, полностью прячась под крайней плотью и поднимаясь наверх, а малые половые губы постепенно бледнеют, утончаются и свободно опадают. Большие половые губы теряют напряженность, их внут-

ренние поверхности соприкасаются и прикрывают промежность. Сразу после оргазма открываются клапаны в венозных сосудах, излишняя кровь из них "отправляется в обратный путь", в результате припухлость преддверия и утолщение стенок в нижней части влагалища исчезают. Стенки влагалища и его свод уменьшаются до своих первоначальных размеров. Мышцы матки расслабляются, и ее тело наклоняется кпереди, принимая нормальное положение. Также закрывается отверстие матки (маточный зев).

Постепенно спадает сексуальное напряжение, которое возникло в период полового возбуждения, перед сношением, а также исчезают ощущения жара, тяжести и увлаженности в области промежности и низа живота. Все эти процессы сопровождаются общим расслаблением мышц тела, чувством облегчения и сонливостью.

У мужчин фаза разрядки протекает иначе, чем у женщин, и делится на два этапа. В первом происходит уменьшение размеров напряженного полового члена почти наполовину и теряется его упругость. Сразу после семяизвержения открывается внутреннее отверстие мочеиспускательного канала, он сужается до первоначальных размеров (соответственно до длины полового члена в спокойном состоянии).

Быстрота перехода ко второму этапу зависит от воздействия внешних факторов. Если, например, был задействован механизм психического торможения в фазах сексуального возбуждения и "плато", то первый этап разрядки заметно затягивается (эрекция поддерживается довольно долго). Волевое торможение сношения перед оргазмом и длительная эрекция после оргазма предоставляют возможность увеличить продолжительность полового акта. Если женщина не сумела достичь оргазма одновременно с мужчиной, то она может попытаться в этот период "догнать" партнера, усиливая воздействие сексуальных раздражений интенсивным напряжением и расслаблением мышц влагалища. При этом первый этап фазы разрядки, конечно, должен удлиниться.

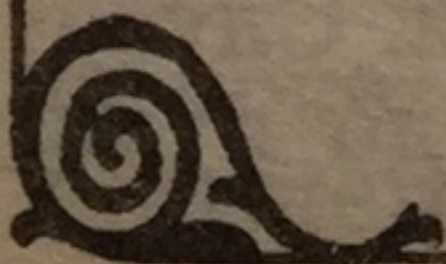
Если же сразу после оргазма половой член "не задерживается" во влагалище, то второй этап фазы разрядки наступает довольно быстро. Разговоры о второстепенных делах, раскуривание сигареты, отсутствие физического контакта, когда мужчина после полового акта сразу же разворачивается к партнерше спиной, способствует быстрому прекращению эрекции полового члена. Появляется возможность, кстати, опорожнить мочевой пузырь, закрытый до этого вздутием семенного холмика в мочеиспускательном канале.

Если же половой член остается после оргазма во влагалище и на него продолжает воздействовать мышечная активность влагалища (при условии, что тела партнеров соприкасаются), то проходит много времени, прежде чем эрекция полностью исчезнет. Случается даже, что после временной "нетрудоспособности" полового члена вновь наступает фаза "плато", после чего происходит повторный оргазм.

азма половой член
е, то второй этап фазы
но быстро. Разговоры
туривание сигареты, о
та, когда мужчина по
рачивается к партнеру
строму прекращении
оявляется возмущение
пузырь, закрытый д
лмика в мочеиспус
ается после оргазма
олжает воздействовать
ища (при условии, что
я), то проходит много
полностью исчезнет.
ременной "нетрудоспо
новь наступает фаза
т повторный оргазм.



Оргазм



ФИЗИОЛОГИЯ ОРГАЗМА

Ван де Вельде в своей книге "Прекрасное супружество" впервые показал графическими средствами нарастание сексуального напряжения у мужчин и женщин во время полового сношения. Несмотря на то, что с того времени прошло почти пятьдесят лет, его графиками до сих пор пользуются сексологи, потому что его построения удивительно наглядно и доходчиво иллюстрируют особенности всех стадий оргазма. Каждая из кривых на графиках Ван де Вельде — как "мужская", так и "женская" — отражает четыре фазы коитуса: *сексуального возбуждения*, "плато", *оргазма и разрядки*. Первая и последние фазы наиболее продолжительные, сам оргазм длится всего несколько секунд, а время фазы "плато" варьируется в зависимости от особенностей полового акта.

Кривая фазы *сексуального возбуждения* может иметь самую разную форму. При резком возбуждении и ярко выраженном темпераменте партнеров она довольно быстро достигает своего максимума. Иногда мужчине достаточно просто вспомнить или увидеть интересующую его женщину, чтобы буквально в считанные секунды оказаться в состоянии "полной готовности". Но бывает, что фаза сексуального возбуждения развивается долго, скачками — оно то возрастает, то затухает. У партнеров, недостаточно развитых в сексуальном отношении, с незакрепленными рефлексам на возбуждающие раздражения, течение фазы возбуждения может быть замедленным. Случается и так, что возбуждение резко падает до нуля:

например, при таких неблагоприятных обстоятельствах, как обмен "любезностями" раздраженных супругов, появление в спальне посторонних лиц и звуки нежелательного "шумового оформления", доносящиеся из соседней квартиры. Аналогичная реакция происходит и при таких неожиданных "открытиях" партнеров, как грязное тело, неприятный запах, вызывающий физическое отвращение, и т.п.

Физические реакции, характерные для фазы сексуального возбуждения (эрекция, увлажнение влагалища, выделение слизеобразной жидкости из Бартолиновых желез), могут быть быстрыми или замедленными, что приводит к стиранию границ между следующими одна за другой фазами.

В первой фазе главная роль принадлежит раздражениям, воздействующим на органы чувств, а также воображению. Достигнув определенного уровня, возбуждение приводит организм в состояние сексуальной готовности, при котором половые органы способны участвовать в половом акте: половой член мужчины достигает полной эрекции, а влагалище и промежность женщины, получив дополнительные "порции" крови, увлажняются.

В этой фазе существует возможность — в зависимости от желания партнеров — сократить или увеличивать продолжительность полового сношения. Мужчина может притормозить свои реакции, растягивая время полового акта и помогая тем самым партнерше достичь оргазма чуть раньше или одновременно с ним.

В фазе "плато" он может еще больше удлинить продолжительность сношения, однако непосредственно перед наступлением оргазма процесс уже не подвластен его воле. Более подробно мы рассмотрим способы увеличения продолжительности коитуса, которыми должен владеть мужчина, в специальном разделе.

Женщина в состоянии полной сексуальной готовности тоже способна контролировать свои реакции (ускоряя или тормозя их). Задавая необходимый ритм сокращениям мышц промежности и влагалища, она ускоряет процесс сексуального возбуждения, происходящего в центре оргазма головного мозга, а также

воздействует на быстроту вырабатываемых им ответных реакций. Она может также — когда мужчина еще недостаточно возбужден — замедлить собственные реакции, максимально расслабив мышцы влагалища. Уменьшив таким образом интенсивность воздействия сексуальных импульсов, женщина не стремится опередить партнера в достижении оргазма, а предпочитает одновременный "финиш". Следует иметь в виду, что продолжающаяся "бомбардировка" женщины сексуальными импульсами после того, как она достигла оргазма и ее возбуждение идет на убыль, способна вызвать у нее неприятные, а порой даже болезненные ощущения.

Оргазм длится всего несколько секунд и наступает и у мужчин, и у женщин в момент максимального сексуального напряжения. В "конструировании" чувственного наслаждения у женщины участвуют клитор, влагалище и матка, а у мужчины — половой член, предстательная железа и семенные пузырьки. Сексуальная чувствительность каждого из этих органов имеет существенное значение, поскольку они определяют характерные индивидуальные особенности, "стиль и манеру поведения" человека во время полового акта, интенсивность и длительность оргазма, а также сферу психофизических ощущений (особенно у женщин).

Следует добавить, что женщина с высоким уровнем сексуального возбуждения и максимальным кровенаполнением половых органов способна испытывать во время одного сношения несколько оргазмов — при условии, что сексуальное напряжение между ними не опускается ниже фазы "плато". Если женщина испытывает два оргазма или больше, то их продолжительность не превышает обычно 60 секунд.

У мужчины в момент оргазма не наблюдается такого богатства переживаний. "Палитра" его ощущений, степень интенсивности сексуального напряжения зависят в основном от поведения женщины, иначе говоря, от того, насколько партнеры преуспели в решении проблемы половой совместимости. Женщина обязана знать, что спустя несколько секунд после оргазма у мужчин начинается расслабление мышц, сопровождающееся оттоком избыточной кро-

ви из половых органов. Этот момент сигнализирует о начале четвертой фазы разрядки.

Фаза разрядки, в отличие от предыдущих, бывает разной: многое зависит от интенсивности ощущений, испытываемых во время первых трех фаз. Ее развитие может напомнить опыт, полученный в практике онанизма или мастурбации, — когда мужчина или женщина, раздражая область половых органов, добивается оргазма чисто механическим путем, не испытывая при этом никаких эмоциональных переживаний. Отсутствие глубоких эмоциональных уз, связывающих партнеров, позволяет им через пару минут после оргазма спокойно беседовать о погоде или на другие отвлеченные темы. Однако если мужчину или женщину связывает настоящее чувство, то оргазм потрясает партнеров с такой силой, что его действие распространяется на весь организм. При этом, поскольку чувства обостряются до предела (зрение, слух, обоняние, осязание), фаза разрядки вступает в свои права очень медленно, а сексуальное напряжение не спадает довольно долго. Одним словом, любое прикосновение мужчины может привести к повторному оргазму (если сексуальное напряжение женщины остается на достаточно высоком уровне). После интенсивно пережитого оргазма партнеры чаще всего моментально погружаются в глубокий непродолжительный сон.

Некоторые сильно возбудимые мужчины также могут испытывать повторный оргазм, но при одном обязательном условии: период рефракции должен быть коротким, длящимся хотя бы до половины фазы разрядки. Обычно мужчина после достижения оргазма перестает реагировать на сексуальные раздражения до конца фазы разрядки, то есть его физические ощущения блокируются до того момента, пока сексуальное напряжение не снизится до начального уровня. При исключительно гармоничной половой жизни сильно возбудимых партнеров можно в принципе рассчитывать, как я уже подчеркивала, и на повторный оргазм до наступления полной разрядки, но, по правде говоря, это случается крайне редко.

В фазе разрядки главное в реакции мужчины — это рефракция. Попробую объяснить значение этого

термина на примере работы сердечной мышцы. После каждого сокращения сердечной мышцы наступает период "отдыха", когда мышца совершенно не чувствительна к нервным импульсам, "призывающим" ее повторно сократиться. Если при сильном нервном потрясении или сердечном недомогании произойдет сразу два или несколько сокращений сердечной мышцы, то период рефракции после этих сокращений удлинится в 2—3 раза (в зависимости от количества сокращений), напоминая временную остановку сердца. Этот процесс позволяет нормально "отдыхать" сердечной мышце.

Период рефракции у мужчин в фазе разрядки характерен тем, что половые органы становятся невосприимчивыми к сексуальным импульсам до конца фазы разрядки. Хочу еще раз подчеркнуть, что при очень высоком уровне возбудимости период рефракции можно сократить, но ни в коем случае не больше, чем до половины всей фазы разрядки. Однако у мужчин это случается гораздо реже, чем у женщин.

Бывают случаи, когда фаза разрядки перерастает в своеобразный транс — состояние постоянной сексуальной возбудимости. Причиной может стать максимальная обостренность и интенсивность сексуальных ощущений. Партнер способен находиться в этом состоянии в течение дней, недель, а иногда и месяцев, живя словно в другом, совершенно нереальном мире. Пробудившаяся сверхчувствительность и напряженный режим работы органов чувств расписывают окружающую действительность чудесными красками, наполняют ее волшебными звуками и дивными запахами. Всякие разумные доводы и аргументы в это время игнорируются — их просто с ходу отвергают, подтверждая лишний раз справедливость испанской поговорки: "В доме, где поселяется любовь, разуму делать нечего". Случается, что резкое прекращение сексуального транса, воздействующего на организм как наркотик, приводит к глубокой эмоциональной депрессии и физическому дискомфорту — нередко у партнера появляются даже мысли о самоубийстве. В подавленном настроении он неспособен сосредоточиться на каком-либо конкретном деле, так как вся его творческая энергия подчинена одному навязчи-

воту желанию
своего обожания.
Часто обожание
понять таких "дун"

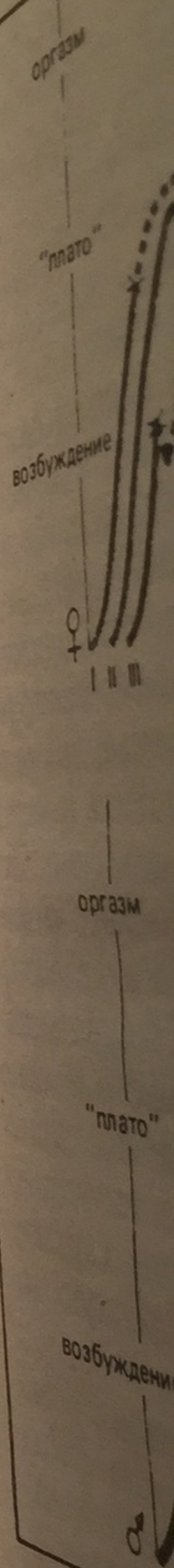


Рис. 18. Кривая женского (♀) и мужского (♂) сексуального возбуждения. Периоды, во время которых происходит сокращение мышц, обозначены на графике. При этом в

вому желанию — иметь половую близость с объектом своего обожания.

Часто окружающие люди не могут или не хотят понять таких "лунатиков любви", называя их "чок-

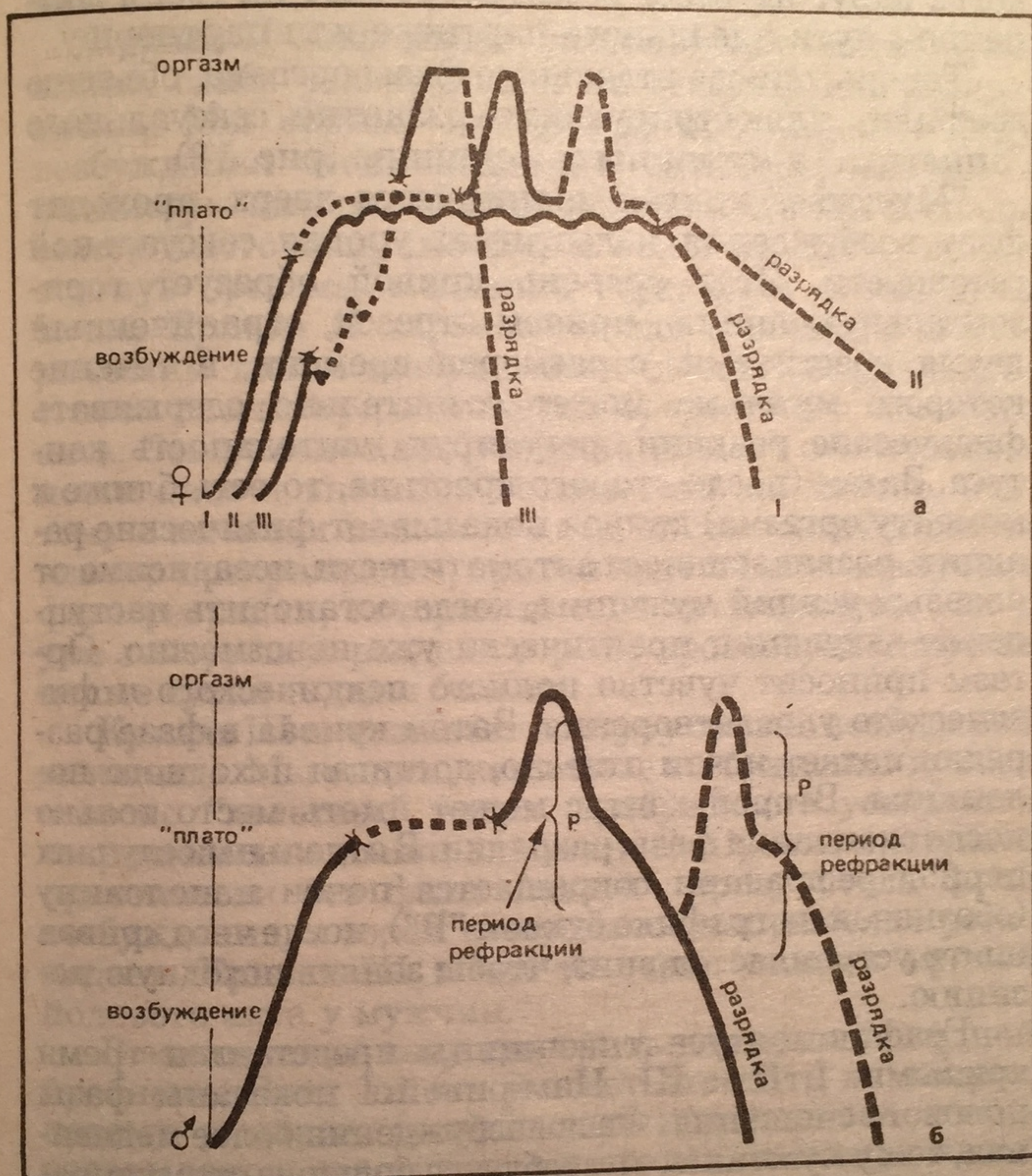


Рис. 18. Кривая сексуального напряжения (по Ван де Вельде) у женщины (а) и мужчины (б). Кривая женщины: I — развитие нормального коитуса; II — развитие коитуса у женщины, слабо реагирующей на ласки и не достигающей оргазма; III — развитие коитуса у сильно возбудимой женщины. Крестиками помечены коитуса, во время которых женщина может ускорить сексуальные периоды, во время которых женщина может ускорить сексуальные реакции сокращениями мышц; на кривой мужчины крестиками обозначен период, во время которого мужчина может сознательно притормозить коитус, — пунктирная линия показывает возможный вторичный оргазм после периода рефракции

нутыми". Следует иметь в виду, что "любовные болезни" особенно остро поражают тех, кто много лет воздерживался от половой жизни, а также людей, отнесенных к категории сексуально трудновозбудимых, когда вдруг им везет и они встречаются на своем жизненном пути идеального партнера или партнершу.

Теперь, описав отдельные фазы оргазма, объясню графики, иллюстрирующие развитие сексуального "аппетита" у мужчины и женщины (рис. 18).

"Мужская" кривая поднимается вверх, проходит фазу возбуждения и достигает уровня сексуальной готовности. Этот уровень кривой образует горизонтальную линию, причем отрезок, ограниченный двумя крестиками, соразмерен времени, в течение которого мужчина может сознательно сдерживать физические реакции, регулируя длительность коитуса. Затем (после второго крестика, то есть ближе к моменту оргазма) кривая показывает физические реакции, развивающиеся автоматически, независимо от волевых усилий мужчины, когда остановить наступление эякуляции практически уже невозможно. Оргазм приносит чувство полного психического и физического удовлетворения. Затем кривая в фазе разрядки падает почти отвесно, достигая исходного положения. Второй коитус может иметь место только после окончания фазы разрядки. В отдельных случаях период рефракции сокращается почти наполовину (обозначен на графике буквой "Р"), после чего кривая опять устремляется вниз, чтобы занять исходную позицию.

График коитуса у женщины представлен тремя кривыми: I, II и III. На кривой I показаны фазы полового сношения. Фаза возбуждения более медленная, чем у мужчины, — требуется большее стимулирование ласками, прежде чем наступит фаза сексуальной готовности. Крестиками обозначен отрезок кривой (он может быть короткий или длинный), соответствующий времени, в течение которого женщина, управляя сокращениями мышц влагалища и промежности, способна ускорить или затормозить свои реакции. После оргазма наступает фаза разрядки, которая развивается медленнее, чем у мужчины. Прерывистая линия в этой фазе на кривой I указывает на

возможность повторного оргазма, который ведет отсчет от уровня фазы "плато". После повторного оргазма кривая в фазе разрядки достигает исходной позиции так же быстро, как и у мужчины.

Кривая II показывает фазы полового акта у женщины, слабо реагирующей на сексуальные раздражения. Мы видим, что кривая преодолевает фазу возбуждения очень медленно, затем перерастает в волнистую линию, обозначающую подъемы и спады сексуального напряжения, и наконец, так и не достигнув оргазма, медленно спускается к исходной точке. Кривая II характерна для женщин с клиторическим типом возбудимости (достигаемой воздействием на клитор), а также для прерванного* полового акта. Сексуальное возбуждение зависит от интенсивности ласк и внешних воздействий на клитор, поэтому с началом полового акта, когда воздействие на клитор прекращается, кривая идет вниз — наступает фаза разрядки, которая иногда затягивается, как я уже говорила в разделе о роли кровообращения, на целые сутки и даже больше.

Кривая III показывает коитус у сильно возбудимой женщины. Мы видим, как в фазе возбуждения кривая отвесно "взлетает" вверх (возбуждение ускоряется сокращениями мышц влагалища). Оргазм наступает практически без фазы "плато", сразу после фазы возбуждения, а затем сексуальное напряжение резко падает. Кривая III в чем-то очень схожа с кривой полового акта у мужчин.

В заключение хочу заострить внимание на одной проблеме. Вряд ли кто сможет ответить на вопрос, почему у одних супружеских пар половая жизнь складывается счастливо, а у других, несмотря на то, что партнеры испытывают оргазм, она не получается. Загадку представляет взрыв внезапно пробудившейся чувственности у вялого и безынициативного в постели мужчины или у фригидной женщины, когда они волею обстоятельств меняют партнера.

* Половой акт, при котором член, в целях предупреждения беременности, извлекается из влагалища до эякуляции. (Прим. пер.)

В природе существуют, видимо, какие-то дополнительные флюиды сексуального влечения. Их можно было бы, наверное, назвать флюидами "сексуального родства" или популярным когда-то словечком "сексапильность". Этот раздражитель действует даже на расстоянии, влияя на объект сексуальной заинтересованности методом "коротковолнового передатчика", по выражению одной из моих пациенток. Она уверяла, что может обратить на себя внимание понравившегося ей мужчины, даже если тот не смотрит в ее сторону.

Другая пациентка рассказала поучительную историю. Она прожила с мужем около двадцати лет, мирно и благополучно, хотя никогда не испытывала радости от половой близости. Этот недостаток частично компенсировала физическим удовлетворением, получаемым от мануального* раздражения клитора. Причина развода супругов не имела ничего общего с их сексуальной жизнью. Спустя какое-то время эта женщина познакомилась в доме отдыха с мужчиной, который не обладал привлекательной внешностью и был значительно старше ее. Симпатии к нему она не испытывала, но один случайный поцелуй заставил ее по-новому оценить весь предшествующий сексуальный опыт: внезапно в ее душе вспыхнула страсть, которая подарила ей новые ощущения.

При первой половой близости ее партнер заметил, что, если бы он не знал о существовании двух детей и двадцати годах замужества, ему трудно было поверить, что она не девственница. Знакомство длилось неполный месяц, но этого времени хватило для того, чтобы моя пациентка "заново родилась" в сексуальном отношении, словно осознав глубину и справедливость слов Эрнеста Хэмингуэя из романа "По ком звонит колокол": "Мгновения страсти двух любящих сердец способны вызвать землетрясение". "Если не было бы случайной встречи в доме отдыха, — сказала мне моя подопечная, — то я продолжала бы считать испытанное сексуальное потрясение пустой выдумкой писателей, не знающих реальной жизни".

* Мануальный — с помощью рук. (Прим. пер.)

Подобная опасность может подстергать супругов, которые не слишком подходят друг другу физически, но ценят тем не менее семейный уют, налаженный быт. Случайное любовное приключение с идеальным в сексуальном отношении партнером способно подвести мину под внешне благополучную семейную жизнь.

Секс — это небезопасное развлечение, способное расшатать прочность семейных уз и ничего не гарантировать взамен. Я не сторонница случайных половых связей и всегда стараюсь помочь своим пациентам достигать максимума физического удовлетворения с выбранным спутником жизни. Прежде чем вступать в связь с не очень знакомым человеком, надо честно разобраться в шкале жизненных ценностей, имеющих для вас значение: всячески оберегать от невзгод спокойное семейное счастье — даже при среднем уровне чувственного удовлетворения, получаемого от половой близости, — или же пытаться получать новые, неизведанные ранее ощущения с другим партнером. Но не надо забывать, что, вступив на путь поиска чувственных наслаждений, вы неизбежно обрекаете себя на разочарования и неудачи в создании собственной семьи. Постоянная гонка "на полных оборотах" за эротическими радостями не может не сказаться и на физическом самочувствии мужчины или женщины. В выборе стиля жизни ведущая роль принадлежит приобретенному опыту и врожденным качествам каждого человека.

Некоторые рассматривают брак исключительно как источник сексуальных удовольствий, которыми одаривают друг друга муж и жена, забывая при этом о главном в супружестве — о формировании семьи. И в этом суть проблемы: выбор должен быть осознанным и ответственным, поскольку от него зависит очень многое. За бесконечные поиски сексуальных утех жизнь обязательно потребует платы — отказа от многих семейных радостей. Но это не означает, разумеется, что не существует прекрасных браков, в которых супруги — идеальные любовники, не устающие дарить друг другу любовь, дружбу и чувственные наслаждения.

КЛИТОРИЧЕСКИЙ ОРГАЗМ

Многие считают, что наиболее существенные изменения в жизни современной женщины произошли благодаря двум достижениям эмансипации: обретенному праву женщин испытывать сексуальные ощущения наравне с мужчиной и применение контрацептических средств, избавивших ее от нежелательной беременности.

В последние годы мы окончательно покончили с сексуальными стереотипами эпохи наших бабушек и стали свидетелями "сексуального раскрепощения" женщины. Приведу отрывок из письма немолодой уже читательницы, написавшей его после того, как в журнале "Перспективы" появилась моя статья "О радостных забавах в постели вдвоем". Эта женщина, в частности, пишет: "Мне уже немало лет. Здоровье неважное, я мать шестерых детей. В жизни пришлось разговаривать на темы интимных отношений с различными женщинами. И никто из них (кроме одной, которая, как мне кажется, была с сексуальными отклонениями) не мог сказать, что получал от половой близости с мужчиной удовольствие: все смиралось, так как состояли в браке и боялись, что муж начнет погуливать на стороне. Большинство воспринимало секс безразлично, многие — с чувством отвращения.

Вы пишете, что мы, женщины, должны чаще улыбаться. Да какое уж тут веселье?! Если за годы долгой семейной жизни что и пробуждало во мне неприязнь к мужу, так это его похотливость. Мне трудно поверить, что есть темпераментные женщины. Знаю, что многие (слышала об этом из их уст) притворяются темпераментными, чтобы заполучить мужчину. Именно поэтому столько мужчин несчастны в браке, — жены в свое время обвели их вокруг пальца. Вы, видимо, искренне считаете, что, когда у меня бывают неприятности, огорчения или хочется плакать, лучшим лекарством является желание мужа сделать меня счастливой в постели. Мне-то в такие минуты требуется совсем другое: сопереживание, приветливое слово или жест, ласки, но ни в коем случае не похоть дорогого супруга..."

Письмо, которое я процитировала, — не исключение. Таких откровений души я получаю много, а в ходе дискуссий с женщинами о проблемах половой жизни у меня лично не осталось сомнений, что подобные взгляды были уделом подавляющего их большинства несколько десятилетий назад.

Женщины тех лет или молча терпели, или — так же как и автор приведенного письма — жили в атмосфере самопожертвования и снисходительного сочувствия к несчастному племени мужчин, которые не могут обходиться без половых сношений. Такой подход к сексу приносил им частичное удовлетворение, поскольку в какой-то степени компенсировал душевное одиночество и отсутствие взаимопонимания в семейной жизни, наполненной повседневным принуждением к сексуальному "сожителству".

Да, но какой ценой? На карту ставились не только "эгоистические" интересы мужа, но и существование семьи. Разве мы вправе говорить о дружбе или взаимном уважении в подобном браке? Можно было питать, по-видимому, какие угодно чувства к спутнику жизни, но вряд ли любовь. Если женщина не получает сексуального удовлетворения от совместной жизни, то это может отравить брак, подточить изнутри его основы.

Кеннет Хатчин утверждает по этому поводу следующее: "Благополучный в сексуальном отношении брак может оказаться очень прочным и продолжительным, несмотря на несхожесть точек зрения супругов на отдельные явления окружающего мира, так как, какими бы острыми и взаимоисключающими они ни были, ни муж, ни жена не захотят отказаться от редкого дара половой гармонии. Известно, что многие счастливые супружеские пары являют собой — и не так уж редко — пример прекрасной сексуальной совместимости и совсем не схожих интеллектов. Супруги могут иметь сугубо индивидуальные интересы и принципы, но, если сфера интимных отношений делает их счастливыми, такой брак, несомненно, надо рассматривать как удавшийся".

Читая в студенческих общежитиях лекции о половой культуре, я старалась по возможности подробнее рассказывать о процессах нормального сексуаль-

ного развития женщины, акцентируя внимание на физической стороне сексуальных отношений. Хотелось, чтобы студенты поняли, какое большое значение имеют нюансы интимных отношений для счастливой супружеской жизни. Я однозначно давала понять, что половая гармония и реакция женщины зависят в первую очередь от поведения и уровня знаний мужчины в этой области.

После лекций обычно разгорались дискуссии, в которых участвовали в основном те молодые люди, у которых появлялись какие-то сомнения или имелись свои, отличающиеся от общепринятых, взгляды на секс. Помню, как один молодой человек назвал мои лекции вредными и опасными для мужчин, потому что, наслушавшись их, женщина обязательно начнет унижать мужское достоинство, рассматривая оргазм во время коитуса в качестве средства порабощения и запугивания мужа. Обосновывая свои опасения, он ссылался на современные американские романы, перенасыщенные психологическими излияниями героев на темы их сексуального самочувствия. Главные героини этих романов, как правило, загоняют мужей в угол чрезмерными сексуальными требованиями, подсказанными врачами-психоаналитиками. Эти врачи играют роль "третьей силы" в половых взаимоотношениях супругов, навязывая своим пациенткам не только манеру поведения в супружеской спальне, но и способы "дрессировки" мужчин. "Неудивительно, что в таких условиях мужья мрут как мухи от инфарктов и стрессов, не успев насладиться жизнью, или убегают подальше от своих жен, предпочитая личное спокойствие и свободу даже высокооплачиваемые должности, — заметил мой критик. — Среди моих друзей уже появилось несколько человек, которые регулярно посещают психиатров и психологов, стараясь избавиться от комплексов, возникших на почве сексуальных притязаний жен".

В его словах, конечно, много истины. Плохо, если в семье главной проблемой, от которой зависит "быть или не быть" браку, становится оргазм у жены. Это ненормально, хотя вопрос о физическом удовлетворении, испытываемом женщиной, очень важен, так как гармония в сфере сексуальных ощущений ста-

билизирует супружескую жизнь. И все же не стоит из-за этого разрушать семейный очаг, потому что, действуя таким образом, невозможно достигнуть намеченной цели — нельзя рвать семейные узы, в основе которых лежат не только сексуальные отношения, но и другие ценности жизни.

Сейчас в области секса происходят большие изменения: новые формы и понятия проходят многократную и длительную проверку жизнью, прежде чем обретут "права гражданства". Я не собираюсь ни в лекциях, ни в своей новой книге проповедовать взгляды, которые мне когда-то приписал тот студент, потому что всегда считала и считаю, что интимные отношения должны приносить наслаждение и радость обоим супругам, а не служить источником взаимных унижений и оскорблений.

Если для женщины источником хорошего настроения служит ее молодость и красивая внешность, то для мужчины аналогичную роль играют его сексуальные достоинства. Ничто не может больнее задеть, чем сомнения в его возможностях в этой области. Когда женщина дорожит любовью мужа, она всегда готова проявить дипломатичность и такт в вопросах, затрагивающих сферу сексуальных отношений.

Мы знаем, что такие обидные слова, как "рогоносец" в Италии, "девственник" во Франции или "евнух" в арабских странах, являются самыми оскорбительными для мужчин в этих государствах. В польском языке нет соответствующего эквивалента (правда, слово "импотент" частично восполняет эту "недостачу"). Все вышеперечисленные выражения — жестокое оружие, которое мужчины пускают в ход, когда выявляют личные отношения между собой. Женщине пользоваться таким оружием строго воспрещено, поскольку она убивает напрочь любовную страсть и самые возвышенные чувства в душе партнера.

Первый эротический опыт обычно не дает женщине физического удовлетворения, то есть оргазм она не испытывает (кроме, разумеется, женщин с обостренной чувственностью). Полноценные сексуальные ощущения — результат длительного и терпеливого "сотрудничества" с партнером в сексуальных

отношениях. Именно "сотрудничества", потому что нельзя в постели уподобляться "кукле", которая лежит и ждет, когда ее возьмут в руки и начнут с нею "играть". Еще хуже, когда, пресытившись ролью пассивного объекта, женщина начинает "качать" свои — впрочем, никем не оспариваемые — права методами, к которым прибегали когда-то участницы суфражистского движения, — агрессивностью и моральным террором по отношению к мужчине. Любые, даже самые незначительные намеки на отсутствие у мужа талантов страстного любовника недопустимы между любящими людьми.

Вину за неблагополучие в сексуальных отношениях, как и в любой жизненной ситуации, легче всего переложить на других. Вклад женщины в развитие эмоциональной и сексуальной жизни должен быть ничуть не меньшим, чем мужчины, который охотно берет на себя роль провожатого и наставника на пути к пробуждению чувственности. Однако, достигнув цели и осознав свою важную роль в сексуальном партнерстве, женщина не должна уклоняться от проявления инициативы. Она способна помочь себе и партнеру достичь до подлинных высот в "борении страстей", переполняющих сердца любовников.

Умение сокращать мышцы влагалища во время коитуса позволяет женщине активно участвовать в половой жизни и воздействовать на интенсивность сексуальных ощущений, используя все отпущенные ей природой возможности — как физические, так и психические. Говоря о трудностях в достижении женщиной оргазма, необходимо знать, какая роль в половом акте отведена клитору.

Клитор у женщины, как я уже отмечала, наиболее иннервированный орган, поэтому первые чувственные ощущения у нее чаще всего клиторического характера. Часто этапом на пути достижения сексуальной гармонии бывает мастурбация в подростковом возрасте, петтинг в форме ласк, поцелуев и прикосновений к клитору, заканчивающихся оргазмом. Оргазм как результат ласк — последний шаг перед началом половой жизни, дающий женщине уверенность в ее нормальном сексуальном развитии.

Клиторический оргазм означает половину пройденного пути от ласк начального периода любви, в котором первую скрипку играет мужчина, до полноценного полового акта. Многие женщины, к сожалению, "буксуют" как раз на этом рубеже и в течение всей последующей жизни испытывают оргазм только в результате раздражения клитора до или после коитуса. Такую ситуацию мы называем половой дисгармонией.

Сексологи постоянно спорят, является ли клиторический оргазм пределом сексуальных возможностей женщины и существует ли вообще оргазм вагинальный? В сексологической литературе мы часто встречаемся с этой проблемой, и отдельные специалисты пытаются решить ее самыми различными способами. Так, Ван де Вельде предлагает поглаживание и раздражение клитора рукой самой женщины или ее партнера в процессе сношения, Л. Келли рекомендует смену позиций (женщина в позиции "наездник") и введение полового члена во влагалище таким способом, чтобы он входил туда, задевая и раздражая клитор, а Кинзи вообще считал, что оргазм может быть исключительно клиторическим и никакого другого не дано. Однако утверждения авторов, считающих, что можно достичь оргазма только путем раздражения клитора, подвергаются сомнению со стороны тех женщин, которые способны отличить оргазм клиторический от вагинального.

Я бы воздержалась проводить четкую разграничительную линию между различными видами оргазма во время сношения. Давайте условимся считать, что высшим проявлением сексуальных возможностей женщины является клиторически-вагинальный оргазм. Препятствием, мешающим достижению такого смешанного оргазма, может стать слишком высокое расположение клитора.

Во время исследований, которые проводились в консультации, я обследовала две группы женщин: в первую входили 300 женщин, которые испытывали оргазм только при раздражении клитора (они обращались с жалобами на половую холодность); во вторую — 200 женщин, получавших физическое удовлетворение при каждом половом сношении. У всех па-

циенток измерялось расстояние от головки клитора до верхней границы входа во влагалище. Оказалось, что у женщин первой группы это расстояние колебалось в пределах от 1 до 4 сантиметров, а у второй — не превышало 1 сантиметра.

Анализируя эти цифры, можно прийти к выводу, что женщины, у которых клитор находится сравнительно высоко, преодолевают больше трудностей в период перехода от клиторического оргазма к клиторически-вагинальному, чем женщины второй группы. Таким образом, половая (клиторическая) холодность объясняется, по-видимому, чересчур высоко расположенным клитором. Эта анатомическая особенность упоминается в учебниках эндокринологии и гинекологии в качестве одного из признаков половой недоразвитости. В этой связи хочу сделать одну существенную оговорку: такая анатомическая особенность — это проявление не столько половой недоразвитости, сколько замедленного созревания.

Обследуя тысячи пациенток, обращавшихся в гинекологическую и сексологическую консультации, я пришла к выводу, что высокое расположение клитора характерно для большинства польских женщин (около 70 процентов), что, естественно, мешает им поначалу испытывать клиторически-вагинальный оргазм во время полового акта. Были среди них и такие, кто вообще не знал, что такое физическое удовлетворение в любви, поскольку жизнь не сумела подарить им возможность приобрести такой опыт. Мир ласк, пробуждающий чувственность, остался, к сожалению, вне пределов их досягаемости, что привело к закреплению негативных условных рефлексов в сексуальной сфере.

Клиторический оргазм в физическом развитии женщины — это ступенька, ведущая к началу половой жизни с мужем. С этим сексуальным опытом знакомятся в процессе созревания 20 процентов девушек. Затем, по мере пробуждения полового влечения к представителям противоположного пола, интерес к мастурбации постепенно затухает. На смену ей приходят ласки и любовные развлечения с партнером, развивающие чувствительность всех сексуальных рецепторов женского тела.

Чем дольше период ласк, тем больше будет включено физиологических механизмов, способствующих достижению оргазма. Мы знаем, что нельзя научиться читать, не изучив алфавита, — и полноценная половая жизнь вряд ли возможна, пока мы не научимся управлять сексуальными реакциями.

Ласки в добрачный период позволяют подготовить организм женщины и ее половые органы к половой жизни, создаются условия для полной сексуальной зрелости. Уже отмечалось, что нельзя рассчитывать на полноценный коитус, если кровеносные сосуды органов малого таза не наполнились кровью до уровня, способного вызвать эрекцию клитора, набухание половых губ и сужение просвета влагалища. Известно также, что неумение "командовать" мышцами влагалища может внести диссонанс в гармонию полового акта. Настойчивость и последовательность партнера в пробуждении чувственности нервных окончаний на различных участках женского тела окупятся сторицей. Рецепторы трансформируют внешние воздействия в сигналы, поступающие в нервные центры головного мозга, без функционирования этой "цепочки" нельзя заставить работать не только мышцы половых органов, но и железы внутренней секреции.

Процесс взаимного сближения развивает чувствительность всех сексуальных рецепторов, вырабатывая навыки достижения клиторического оргазма "вдвоем". Этот опыт значительно лучше обыкновенной мастурбации, так как представляет синтез чувственности, воображения и взаимных ласк, позволяющий партнерам находить точки соприкосновения в области секса.

Следующим закономерным шагом любовников, уже вкусивших плотские радости в ласках, является стремление получить максимум физического удовлетворения в половом акте. Начав половую жизнь, которая постепенно обогащается пробуждающейся чувствительностью рецепторов влагалища, женщина спустя несколько недель или месяцев начинает испытывать оргазм.

Опросы 200 женщин, у которых половое сношение обычно заканчивалось оргазмом, показали, что про-

должительность периода развития чувствительности влагалища в начале половой жизни зависела у них прежде всего от индивидуальных особенностей. Крайне редко положительный эффект достигается сразу, во время первого полового сношения или через несколько коитусов после дефлорации — разрыва девственной плевы. Значительно чаще на это уходит от нескольких недель до одного-двух лет, причем можно ускорить этот процесс, если увеличить интенсивность предварительных любовных ласк и разнообразить их. Как правило, тогда уже через несколько месяцев женщина испытывает оргазм.

Хочу добавить, что темпераментные женщины нередко проявляют большую изобретательность и инициативу в сексе. В этой связи мне вспомнился вопрос, заданный одним студентом во время дискуссии: действительно ли половая холодность или сексуальная возбудимость женщины целиком зависят от ласк и поведения партнера? Вопрос — типичный для мужчин, которые хотят знать, виноваты ли они в сексуальной холодности своих подруг.

Это важный момент, на который необходимо обратить внимание при вступлении в брак, поскольку сексуальная чувствительность женщины обусловлена в основном двумя элементами.

Первый касается способности мужчины раскрыть физические достоинства пребывающей в сексуальной спячке девушки, умение вдохнуть в нее уверенность в своих возможностях, заставить вести себя свободно и раскованно в процессе полового общения.

Второй элемент — это интенсивность сексуальных потребностей, уровень которых, к сожалению, чаще всего остается неизменным, так как темперамент — врожденное качество психики человека, хотя сексуальное напряжение может изменяться на протяжении жизни женщины — в зависимости от роста или снижения уровня эстрогенных гормонов в различные периоды ее жизни. Следует, однако, примириться с тем, что у людей разные запасы жизненной энергии, организационные, научные и творческие таланты, черты характера. Надо уметь объективно оценивать свои возможности, чтобы не попасть впросак, стремясь угнаться за своими нередко более одаренными

от природы ровесниками. При этом я вовсе не хочу сказать, что натуры усердные и спокойные, не хватающие, как говорится, звезд с неба, менее надежны в супружестве. Не следует забывать, что институт брака, так же как любое требующее солидности и основательности дело, нуждается в прочной и устойчивой основе, создаваемой упорным и кропотливым трудом.

Драма начинается тогда, когда человеку с "огневым" сексуальным темпераментом приходится делить ложе с флегматичным, трудно воспламеняющимся партнером; сразу же возникают упреки и оскорбительные намеки: ты холодный (или холодная), как рыба, и т.п. Вот почему, выбирая спутницу или спутника жизни, надо взвесить все "за" и "против" с точки зрения совместимости темпераментов, потому что любой просчет нередко оборачивается личной трагедией. Можно, например, почти безошибочно предсказать развод супружеской пары, в которой мужчине для нормального самочувствия требуется по крайней мере один коитус ежедневно, а его партнерше — не больше одного-двух в месяц. При этом, подчеркиваю, мы не вправе обвинять женщину в половой холодности: просто ему (или ей) не повезло с партнером. К сожалению, понимаешь это совсем не сразу. Высокий уровень культуры, воспитание и интеллект супругов могут иногда уберечь такой брак от грустного финала, но это не означает, что взрывоопасная ситуация в такой семье раз и навсегда ликвидирована.

Еще раз подчеркиваю: женщина, редко испытывающая потребность в половом акте, но заканчивающая его тем не менее оргазмом, — абсолютно здоровый и нормальный человек. Она способна стать идеальной партнершей для мужчины со средним темпераментом. Значительные различия в темпераментах не редкость среди супружеских пар, обращающихся за помощью к сексологу. К сожалению, для них немного можно сделать, а советы проявлять добрую волю и терпение или пользоваться лекарствами для уменьшения сексуального влечения — слишком слабое, особенно для мужчин, утешение.

Вновь заостряю внимание на этой проблеме, хотя уже говорила о ней в разделе "Когда начинать?",

чтобы предостеречь будущих супругов от недооценки значения темперамента в семейной жизни. Важно не упустить момент, когда еще не поздно принять правильное решение, если другие важные элементы взаимной любви позволяют это сделать. Говоря о первых месяцах половой жизни супружеской пары, хочу посоветовать не впадать в панику, если на первых порах что-то не заладится — ведь это физиология! Надо помнить, что не только у мужчин могут появляться комплексы, когда им не удастся "познакомить" жену с оргазмом. Не менее серьезные трудности аналогичного характера возникают и у женщин.

Стремление лечиться от фригидности обретает черты модного поветрия, принимая иногда несуразные и даже забавные формы. Кабинеты сексологов и психиатров переполнены молодыми женщинами, умоляющими врача помочь, потому что им "уже неделю (или несколько недель) половой акт не приносит никакой радости". Дело доходит до абсурда, когда всерьез предпринимаются попытки лечить такие отклонения, что еще больше убеждает пациента в том, что он не совсем здоров.

Однажды, например, ко мне обратилась 20-летняя студентка медицинского института, которая приехала вместе с отцом из Щецина искать спасения от "серьезной сексуальной хвори". В течение двух лет она безрезультатно, по ее словам, лечилась у врача-психиатра от половой холодности. Я спросила, какие бывают трудности при коитусе и в чем они выражаются? Ответ меня убил наповал: оказывается, она еще девушка, никогда "не имела мужчину" и даже не пыталась вступать в половые связи. Я с удивлением поинтересовалась, каким образом она обнаружила свою фригидность. Оказалось, что у нее не возникает желания целоваться с парнями, а когда они пытаются сделать это силой, она дает им отпор — бьет по физиономии. Ее сокурсники посмеиваются над ней, называют ненормальной и фригидной и советуют обратиться к врачу. Вот она и решила обратиться — не в своем городе, а в Варшаве.

Во время нашей беседы я поставила главный, как я считала, вопрос: есть ли у нее парень, дружбой которого она дорожит? Ответила, что такого нет, что

еще в своей жизни
разъяснила девушке,
пользования со сторо
нормальна, так как ее
вают. Заметила также,
в интимную связь то
белой вороной" среди
по-настоящему "недо
случаев требует пото
рыла взволнованную
и пока не о чем беспоко
или каких-то иных
можно говорить лиш
тельно будут возник
ловых сношений.

Говоря о началь
снова предупредить
временные трудност
своих женских досто
Если женщине уда
газма в процессе ла
пременно будет ис
рение и во время
Мне приходило
ны с высоко распо

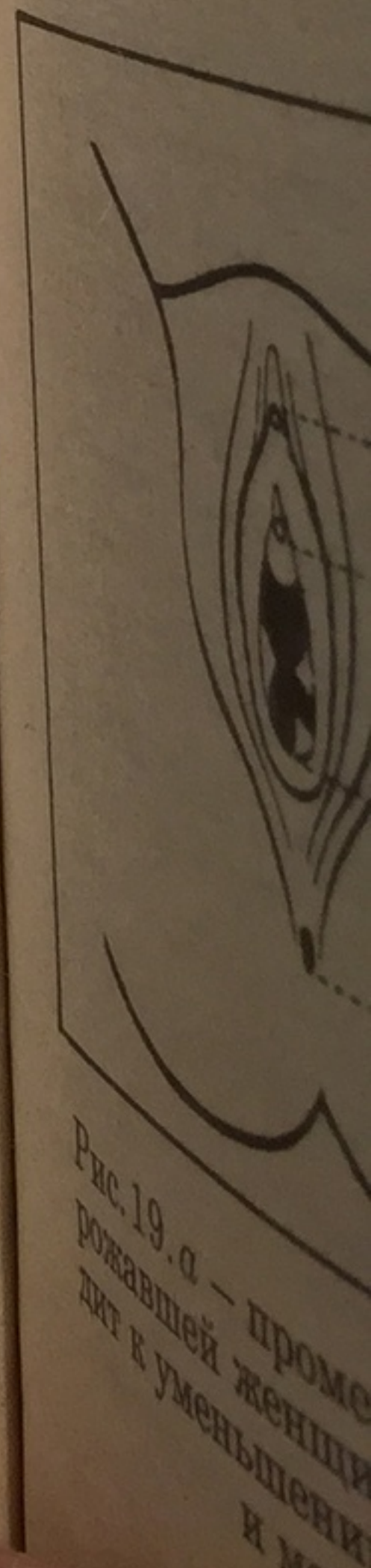


Рис. 19. а — проме
рожающей женщи
дит к уменьшению
и ме

никого еще в своей жизни не успела полюбить. Тогда я разъяснила девушке, что ее реакция на нескромные поползновения со стороны молодых людей вполне нормальна, так как ее сердечных струн они не задевают. Заметила также, что целоваться или вступать в интимную связь только для того, чтобы "не быть белой вороной" среди своих подруг — дело опасное и по-настоящему "нездоровое", так как в большинстве случаев требует потом вмешательства врача. Заверила взволнованную девушку, что все у нее в порядке и пока не о чем беспокоиться. О лечении фригидности или каких-то иных отклонений в половой жизни можно говорить лишь в том случае, если они действительно будут возникать в процессе регулярных половых сношений.

Говоря о начальном этапе половой жизни, хочу снова предупредить женщин: не следует превращать временные трудности в сексуальной сфере в мерило своих женских достоинств. Это в корне неправильно. Если женщине удастся достичь клиторического оргазма в процессе ласк, то с течением времени она непременно будет испытывать физическое удовлетворение и во время полноценного полового акта.

Мне приходилось много раз замечать, что женщины с высоко расположенным клитором начинают ис-

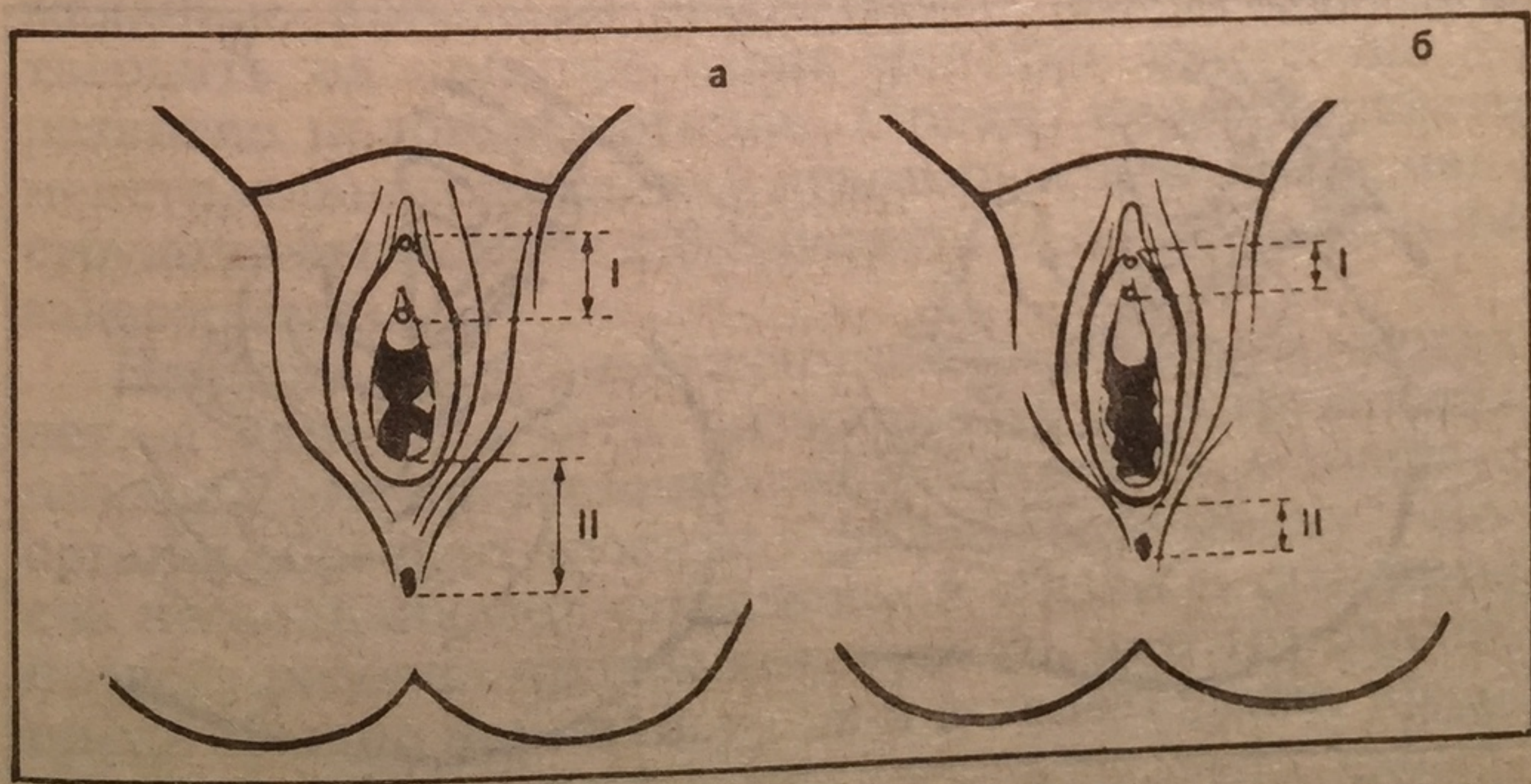


Рис. 19. а — промежность нерожавшей женщины; б — промежность рожавшей женщины. Расширение преддверия влагалища приводит к уменьшению расстояния между преддверием и клитором (I) и между преддверием и прямой кишкой (II)

пытывать оргазм после первых родов. Этот факт давно известен гинекологам. При рождении ребенка растягиваются и расслабляются мышцы промежности, увеличивается вход во влагалище, то есть расстояние между головкой клитора и преддверием влагалища уменьшается (рис. 19). Увеличившаяся эластичность мышц промежности делает более подвижными кожные складки крайней плоти клитора, приближая его головку к половому члену в процессе сношения.

Существует еще одна особенность, на которую обратили внимание американские сексологи Мастерс и Джонсон: они, в частности, утверждают, что кожная складка, прикрывающая головку клитора, сдвигаясь во время фрикций, раздражает клитор и способствует достижению оргазма даже в том случае, когда отсутствует непосредственный контакт полового члена с головкой клитора.

На рис. 20 схематически показано взаимное расположение (во время коитуса) половых органов женщины, которая никогда не рожала, и молодого партнера (рис. 20, а), а также женщины, имеющей детей, и мужчины после сорока лет (рис. 20, б).

В первом случае промежность в напряженном состоянии, ее мышцы уплотнены, клитор находится

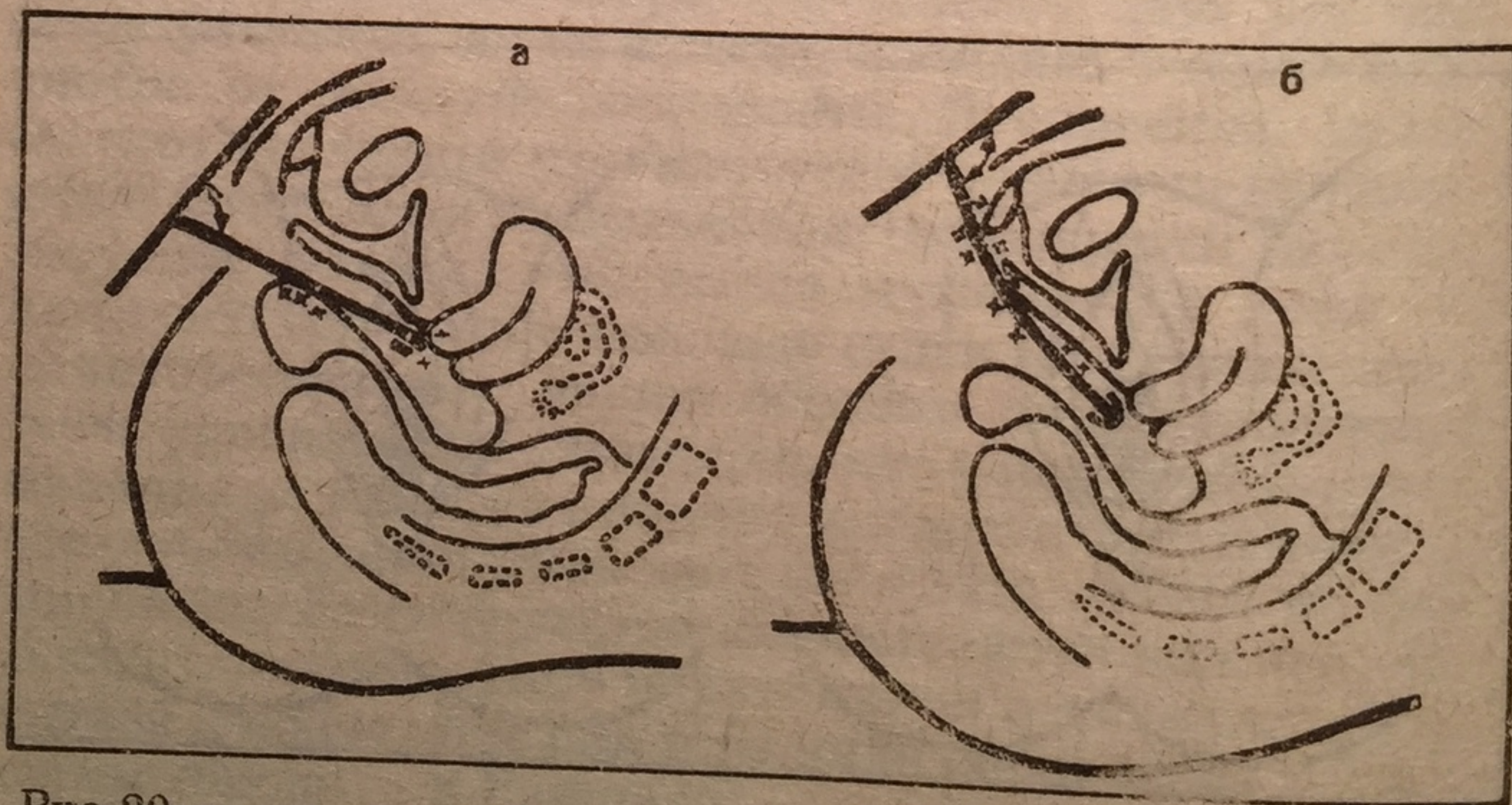


Рис. 20. а — промежность нерожавшей женщины; б — промежность рожавшей женщины. Крестиками обозначены места, где локализуется сексуальное раздражение во время соприкосновения мужского полового члена с отдельными участками женских половых органов

высоко и не соприкасается с половым членом, который при сильной эрекции (типичной для молодого возраста) располагается почти перпендикулярно ко входу во влагалище, не задевая клитора.

Во втором случае мышцы промежности уже более растянуты (после родов), клитор заметно приближается к входу во влагалище, а несколько ослабленная эрекция полового члена позволяет ему располагаться вдоль промежности и соприкаться с клитором.

Я не хотела бы, чтобы девушки, у которых клитор расположен высоко, считали себя в чем-то физически ущербными, потому что в большинстве случаев это явление временное — до первых родов, знаменующих наступление женской зрелости. Таким образом, для этой категории женщин вступление в брак, регулярная половая жизнь и беременность становятся тем "целительным лекарством", которое позволяет преодолевать трудности в достижении оргазма во время коитуса. Сейчас в гинекологических кабинетах мы все чаще встречаем молодых девушек с такими признаками "недоразвитости" половых органов, как плоская вульва, недостаточное оволосение лобкового возвышения, высоко расположенный клитор и сравнительно маленькая матка.

Статистические данные свидетельствуют об ускоренном росте современной молодежи, который, к сожалению, несколько опережает — это я могу подтвердить на примере своих молодых пациенток — развитие половых органов. Отсюда нерегулярность менструальных циклов (у некоторых, например, менструация бывает раз в 6-8 недель, да и то с большими задержками).

Наблюдая за такими женщинами в течение многих лет, я заметила, что ритмичность менструальных циклов у них постепенно стабилизируется, а половые органы обретают нужную "физическую форму". После нескольких лет супружеской жизни и рождения первого ребенка продолжительность менструального цикла обычно нормализуется и вмешательство врача делается излишним.

К чему я клоню? Да все к тому, что способность женщины испытывать исключительно клиторический оргазм — это нормальный переходный этап по-

лового развития, а не болезнь или признак фригидности.

Сотни писем, приходящих ко мне в консультацию и редакции журналов, с которыми я сотрудничала, говорят (я имею в виду вопросы, касающиеся техники половой жизни) о крайне низком уровне информированности женщин и мужчин в этой области. Образ женщины, которая "лежит и ждет", стал чуть ли не нарицательным. Причину клиторической псевдохолодности следует искать в отсутствии сексуальной культуры и полового просвещения. Мне приходилось иметь дело со многими женщинами с высоко расположенным клитором, которые без особых трудностей перешли от клиторического оргазма, испытываемого без коитуса, к полноценному клиторически-вагинальному оргазму в процессе полового акта. Беседы с ними показали, что интуиция и познавательный интерес к сексу могут сыграть большую роль в самостоятельном овладении методами и техникой половой жизни.

Женщины, менее любознательные и пассивные на супружеском ложе, считают, что муж обязан преподнести им оргазм во время полового сношения, фигурально выражаясь, на блюдечке с золотой каемочкой. Разочарованные тем, что этого не происходит, хотя сексуальный аппетит растет, они возвращаются к уже пройденному этапу мастурбации или побуждают мужа к дополнительным ласкам, вызывающим клиторический оргазм без сношения. Со временем у них закрепляется соответствующий условный рефлекс, основанный на убеждении, подтвержденном многолетним опытом, что половой акт, не приносящий ожидаемого удовлетворения, — неизбежное зло, с которым следует смириться в выполнении супружеских обязанностей. Другими словами, они считают это издержками супружества или "Божьей службой", по меткому выражению Боя-Желеньского. Одновременно появляется и другой условный рефлекс — ожидание оргазма и сексуальной разрядки в результате раздражения клитора. Такая ситуация приводит к своеобразной кастрации, создавая дополнительное препятствие в ожидании сексуальных ощущений во влагалище в процессе полового

акта. Подобная интимная жизнь, практикуемая не один год, постепенно "вымывает" у женщины интерес к коитусу, и семейная жизнь начинает медленно, но неуклонно распадаться. Усталость после различных домашних дел — наиболее распространенный предлог жены, позволяющий ей уклониться от обременительно-скучных и безрадостных, с ее точки зрения, ласк мужа.

Работая в сексологической консультации, я пришла к выводу, что основная причина такой половой холодности — привычка к клиторическому рефлексу и "топтание на месте" на этом этапе сексуального общения с мужчиной. Мне удалось разработать терапевтический метод, позволяющий женщинам расширить сферу сексуальных ощущений и на область влагалища, облегчая постепенно достижение клиторически-вагинального оргазма во время коитуса. Лечение нетрудное и при желании, следуя моим рекомендациям, женщина через короткий промежуток времени — всего за несколько недель — сможет научиться испытывать клиторически-вагинальный оргазм при каждом половом сношении. Вызвать нормальные рефлексорные реакции влагалища можно в любом возрасте: не только в молодом, когда женщина лишь начинает половую жизнь, но и в 30—40 лет, когда накоплен определенный жизненный опыт, но ни разу (к сожалению, так бывает) не довелось испытать полноценного клиторически-вагинального оргазма.

Помню, как ко мне в консультацию пришла очень симпатичная 34-летняя женщина, которая не могла пожаловаться на невнимание мужа. Я увидела перед собой жену, решившуюся на мучительно трудное для нее признание. "Пани доктор, — сказала она, — я люблю мужа и считаю свой брак очень удачным, но, читая "озорную" литературу в стиле "Декамерона" Боккаччо, все чаще стала задумываться: не обделила ли меня жизнь чем-то важным и мною неизведанным — ведь я до сих пор не знаю, что такое чувственное наслаждение во время полового акта. Хочу подчеркнуть, — продолжала она, — что мне приятны ласки мужа в не меньшей степени, чем радость от сознания, что ему хорошо со мной. Однако женское

начало во мне, по-видимому, берет свое, и я не могу больше мириться с ролью стороннего наблюдателя. Просто умираю от желания испытать сексуальное потрясение в мужских объятиях, потому что хочу лично убедиться в том, что писатели не врут, рассказывая о любви. Неужели все это правда, а не выдумки буйного творческого воображения! Муж хотел, чтобы я хоть немного вкусила плотских радостей и не раз употреблял свою энергию на то, чтобы я смогла испытать оргазм, но, увы... не во время полового акта".

Осмотр пациентки показал, что у нее исключительно высоко расположен клитор (чуть ли не в пяти сантиметрах от входа во влагалище), несмотря на то, что она дважды рожала. После нескольких визитов в консультацию, знакомства с упражнениями, рекомендуемыми для мышц влагалища, и правильного выбора позиции при коитусе эта женщина уже через две недели испытала первый в своей жизни оргазм во время полового сношения. Затем это стало системой и не требовало с ее стороны каких-то особых усилий. При нашем расставании она призналась, что не предполагала, насколько легко можно добиться желаемого результата, и с гордостью заметила, что чувствует себя наконец стопроцентной женщиной.

Я убеждена, что нет холодных женщин среди тех, кто реагирует оргазмом на раздражение клитора. Надо только тщательно все продумать и прежде всего научиться распознавать собственные реакции — тогда цель окажется вполне достижимой.

Все мои пространные рассуждения направлены на то, чтобы доказать очевидное: способность испытывать только клиторический оргазм — явление временное, не имеющее ничего общего с болезнью или фригидностью. Если этот этап затягивается, то необходимо принять меры в интересах более полного сексуального развития, и каждой женщине предоставляется для этого широкое поле деятельности. Прежде всего не следует проводить четкую грань между клиторическим и вагинальными видами оргазма. Зрелая совершенная форма оргазма — это суммарный результат нервных реакций, воображения и эмоциональности, а также внешних воздействий на все зрительные, обонятельные, слуховые и осязательные ре-

цепторы, находящиеся в сосках груди, клиторе и влагалище, раздражение которого служит "последним этапом" на пути к достижению полного сексуального удовлетворения.

Научившись "управлять" мышцами половых органов, надо разобраться также в том, как взаимодействуют нервные импульсы, поступающие от клитора, вульвы и влагалища в центр оргазма. Начнем с попытки совместить ритм мышечных сокращений с ритмом осязательных раздражений, воздействующих на клитор и влагалище. Наиболее удобно для этого, с моей точки зрения, положение партнеров в позиции лежа на боку (мужчина сзади) (см. рис. 27, б). Она позволяет женщине смыкать бедра, облегчая сокращения мышц промежности и влагалища, а также благоприятствует этому процессу, давая возможность сокращаться приводящим мышцам бедер.

Я всегда советовала женщинам начинать попытку испытать клиторический оргазм с помощью сокращений приводящих мышц бедер. Упражнения надо выполнять лежа на боку с сомкнутыми и немного подтянутыми к грудной клетке бедрами. Их необходимо расположить таким образом, чтобы произвольные сокращения приводящих мышц давили на клитор. Это давление ускоряет приток крови и сдвигает клитор книзу, приближая его к преддверию влагалища; одновременно раздражается головка клитора, на которую воздействуют ритмичные сокращения мышц. Напрягая и расслабляя приводящие мышцы бедер, можно добиться такого же эффекта, какой достигается нежным поглаживанием или поцелуями, — я говорю об оргазме.

Научившись испытывать оргазм в описанной позе, регулируя работу мышц бедер, женщина может затем перейти к следующему этапу обучения, который предусматривает взаимодействие с партнером в процессе полового акта. При этом надо постараться, чтобы поначалу ритм фрикций мужчины не опережал активности женщины, так как несоблюдение этого условия может осложнить выполнение ее задачи. Очень важно также добиться гармоничного взаимодействия между всеми раздражениями, которые, трансформируясь в нервные импульсы, поступают в центр оргазма.

Речь идет о трех видах раздражений: во-первых, это воздействие на стенки влагалища, вызываемое фрикциями партнера; во-вторых — воздействие на те же стенки влагалища, но уже при помощи произвольных ритмичных сокращений мышц промежности и влагалища; и, наконец, в-третьих — раздражение клитора в результате сокращений приводящих мышц бедер. Ритм клиторических внешних воздействий, который до этого доминировал над всеми остальными, должен на сей раз прийти в соответствие с ритмом раздражений, воздействующих на влагалище. Этого можно добиться следующим образом: в момент введения полового члена во влагалище женщина, находясь в позиции на боку (мужчина сзади), полностью расслабляет мышцы влагалища, промежности и приводящие мышцы бедер, а затем, при частом выведении полового члена из влагалища, она должна сильно и одновременно напрячь все эти мышцы. При следующей фрикции последовательность сохраняется. Попеременное напряжение и расслабление мышц влагалища и приводящих мышц бедер приводит к одновременному раздражению влагалища и клитора. В конечном итоге раздражения наслаиваются друг на друга, аккумулируются и в форме одного мощного импульса "атакуют" центр оргазма.

Я уже делала попытку показать (рис. 13), как ритмичные сокращения мышц влагалища увеличивают интенсивность воздействующих на женские половые органы фрикционных раздражений, способствуя тем самым быстрому достижению оргазма. Теперь к этим двум элементам (фрикциям полового члена и сокращениям мышц влагалища) добавляется третий — раздражения, воздействующие на клитор.

В результате суммирования трех видов раздражений время, требующееся женщине для достижения оргазма, сокращается почти наполовину (сравните на рис. 21 графики I, II и III с графиком I + II + III).

Рассмотрим другой пример — попытку включить клитор в процесс полового сношения путем его раздражения пальцами. Надо сразу сказать: ритмы фрикционных раздражений влагалища и клитора при этом чаще всего не совпадают. На рис. 21 (график I + II) мы видим различия этих ритмов, исключая-

ших суммирован
клитор и вла
суального на
жений не о
уменьшении

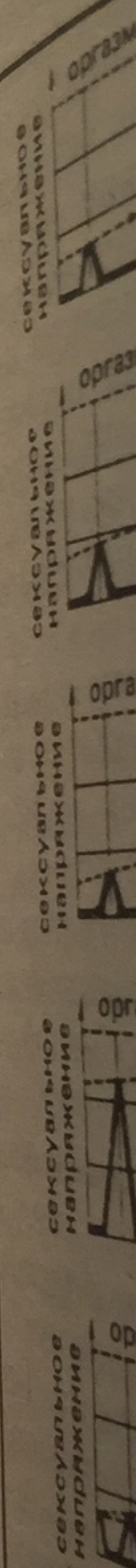


Рис. 21. Гра
напряжения;
дражения;
вагина; и
приводящи
мировани
ний в один
оргазма ум
фрикционн
ритме сно
жит

щих суммирование раздражений, воздействующих на клитор и влагалище. Слабая (по интенсивности сексуального напряжения) волна фрикционных раздражений не оказывает существенного влияния на уменьшение времени достижения оргазма.

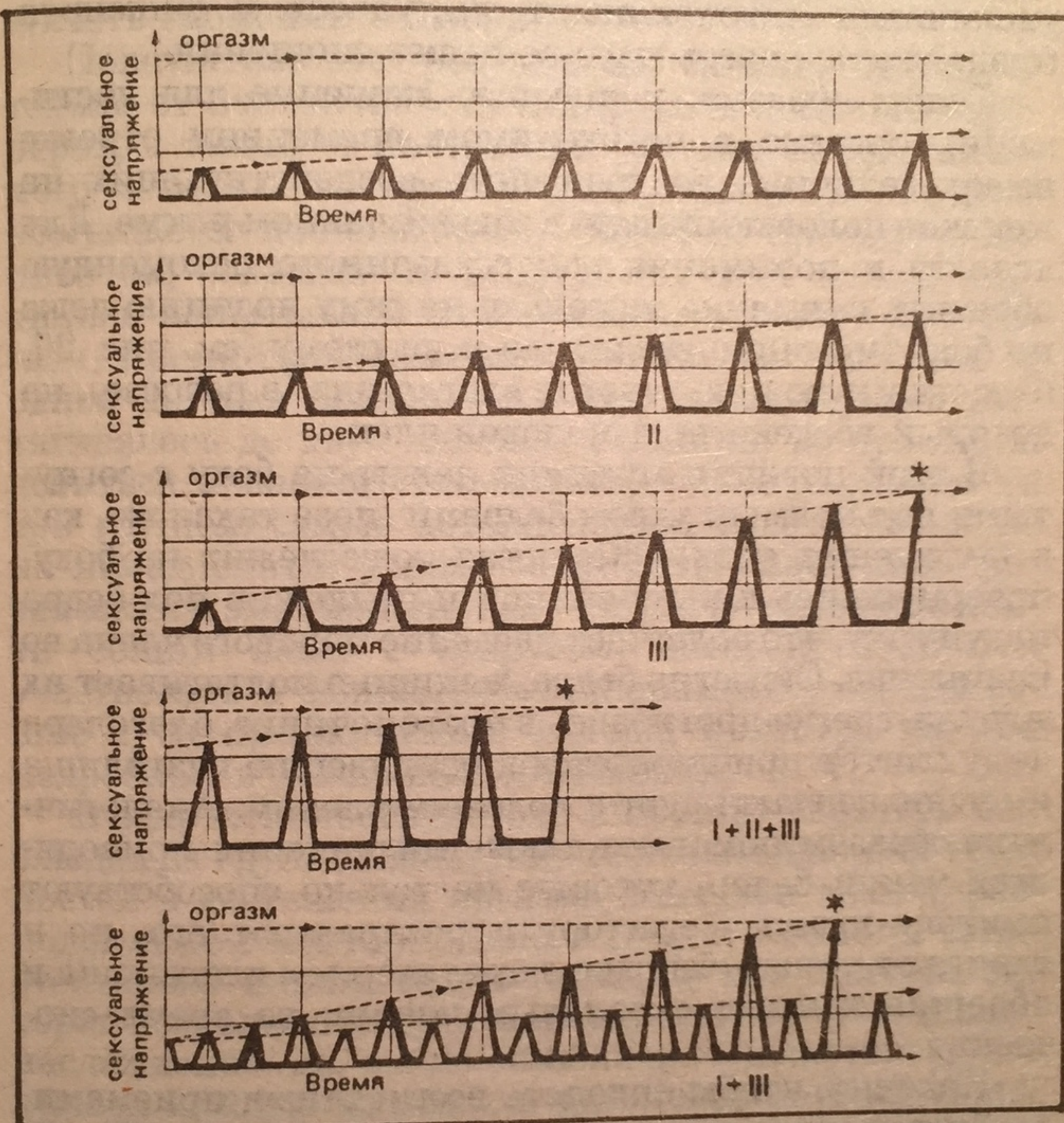


Рис. 21. Графики воздействия раздражений и роста сексуального напряжения во время полового сношения: I — фрикционные раздражения; II — раздражения, вызванные сокращениями мышц влагалища; III — раздражения клитора, вызванные сокращениями приводящих мышц бедер в ритме сношений; I + II + III — суммирование фрикционных, мышечных и клиторических раздражений в одинаковом ритме сношения (при этом время достижения оргазма уменьшается почти наполовину); I + III — суммирование фрикционных и клиторических раздражений в несовпадающем ритме сношения (время достижения оргазма почти равно продолжительности сношения при клиторическом оргазме)

Но если партнерша в предложенной мною позиции напрягает мышцы влагалища и приводящие мышцы бедер в ритме фрикционных раздражений, то наступает реакция, к которой мы стремимся — одновременность этих видов воздействий. Другими словами, раздражения суммируются, максимально увеличивая интенсивность импульсов и фиксируя продолжительность пауз во время сношения.

Таким образом, решающее значение для достижения оргазма в необходимом временном отрезке имеет величина раздражений, воздействующих на женские половые органы в согласованном ритме. Для ясности и понимания вышесказанного рекомендую обратить внимание не только на саму позицию лежа на боку (мужчина сзади), но и на схему (см. рис. 27, б), показывающую участок влагалища (в разрезе), на который воздействует половой член.

В этой позиции мужчина лежит на боку с согнутыми под прямым углом бедрами (поза такая же, как в положении сидя). Женщина тоже лежит на боку, повернувшись к нему спиной и подложив под бедро подушечку, что облегчает введение полового члена во влагалище. Скрестив бедра, женщина подтягивает их к груди, слегка прогибаясь в позвоночнике, благодаря чему клитор приближается к преддверию влагалища и лучше контактирует с половым членом. Аналогичным образом помогают также сокращения приводящих мышц бедер, которые не только способствуют притоку крови к клитору и раздражают его, но и сдвигают книзу, сближая с преддверием влагалища и облегчая контакт с половым членом во время сношения.

Конечно, чтобы овладеть всеми этими приемами, требуется определенное время и умение ждать. Кроме того, продолжительность первых половых сношений желательно увеличить, чтобы у женщины действительно появилась возможность применить на практике то, чему она научилась.

Время коитуса колеблется в зависимости от сексуальной чувствительности и уровня половой возбудимости, но в среднем оно не должно быть меньше 10—15 минут. Если у мужчины возникают трудности в этом плане, то я рекомендую воспользоваться по-

рошками липулина*, которые можно приобрести в аптеке по рецепту врача. Употребление одного или двух порошков в день коитуса поможет поддерживать необходимую продолжительность полового акта. К этому средству можно прибегать только в начальный период — до тех пор, пока партнеры не научатся достигать гармонии в любви.

Положительные результаты зависят исключительно от настойчивости и доброй воли обоих партнеров, а также от понимания механизма предлагаемого метода и его преимуществ, благодаря которым обогащается половая жизнь. Более 80 процентов пациенток, взявших на вооружение этот метод, научились испытывать клиторически-вагинальный оргазм. Время овладения методом колебалось у них от одной до трех недель, но в отдельных случаях растягивалось до двух месяцев. Женщин, не сумевших добиться желаемого результата, можно разделить на три группы: самые нетерпеливые, рассчитывавшие на немедленный успех без затраты каких-либо физических и эмоциональных усилий; не сумевшие найти общий язык с супругом, который отказался участвовать в совместном эксперименте; не уловившие сути предлагаемого метода, несмотря на мои подробные и детальные объяснения.

В эффективности метода я смогла убедиться, наблюдая за группой женщин, не испытывавших трудностей в достижении оргазма даже при высоко расположенном клиторе. Дело в том, что все они самостоятельно нашли такую позицию при коитусе, которая позволила получать максимальное чувственное наслаждение: да, вы не ошиблись — нелегкий поиск привел каждую из них... к рекомендуемой мною позиции лежа на боку (мужчина сзади) или к одной из ее модификаций.

Сразу, естественно, возникает вопрос: неужели это единственная "палочка-выручалочка", без которой женщинам с высоко расположенным клитором никак не обойтись?

* Аналогом служит настой шишек хмеля, применяемых в народной медицине. Его концентрацию постепенно увеличивают, а затем, добившись эффекта, снижают. (Прим. ред.)

До тех пор, пока приобретенные рефлексy не закрепятся настолько прочно, что всякие сомнения (наступит ли оргазм при очередном половом сношении или нет) окажутся излишними, я бы, наверное, воздержалась — окажись я на месте своих подопечных — менять позицию. Со временем, разумеется, можно опробовать и другие позиции: лежа на животе (когда мужчина находится сверху) с положенной под таз женщины подушечкой и сомкнутыми ногами; сидя спиной к мужчине с сомкнутыми бедрами, которые размещаются между бедрами партнера; позицию "наездник" (бедра притянуты к туловищу) (см. рис. 26, а; 28, б; 30), а также все другие варианты, дающие женщине возможность напрягать мышцы бедер и их сокращениями в ритме полового акта раздражать клитор.

Овладение навыком сокращения мышц и умение синхронизировать их с раздражениями, воздействующими на клитор, позволяет партнерше произвольно увеличивать или уменьшать продолжительность полового сношения. Необходимый эффект достигается — по ее желанию — ускоренным или замедленным ритмом сокращений мышц, который ориентирует мужчину в выборе частоты фрикций. Гармоничное взаимодействие партнеров позволяет добиваться прекрасных результатов, если они не забывают о народной мудрости: без труда не выловишь и рыбку из пруда.

"ПРИЛИВЫ" И "ОТЛИВЫ"

Однажды меня посетила женщина лет двадцати, очень хорошенькая и милая особа. Ее лицо выражало поначалу озабоченность и смущение, но затем она взяла себя в руки и сообщила, что хочет поделиться заботами, которые появились в ее совсем еще молодой семье. Чтобы облегчить задачу, я предложила ей ответить на ряд вопросов, и она охотно согласилась.

Выяснилось, что она замужем около года, жила с мужем раздельно — со своими родителями, ожидая,

когда появится возможность переехать в собственную квартиру. Молодые супруги вскоре должны были получить диплом о высшем образовании. Неожиданно один из приятелей мужа выехал на учебу за границу, предоставив в их распоряжение свою однокомнатную холостяцкую квартиру. Можно себе представить их радость, когда они смогли пожить вдвоем хотя бы в течение такого короткого времени. Все шло прекрасно и замечательно, они безмятежно вкушали радости любви в квартирке своего друга, но вдруг гармония их взаимоотношений нарушилась и появились первые признаки грозы. Скорее даже не грозы, а настоящей супружеской драмы.

Заинтригованная, я попыталась уточнить некоторые детали:

- Вы женились по любви?
- Это было больше, чем любовь!
- Причина кроется, по-видимому, в вашей преждевременной беременности?
- Вы заблуждаетесь! Я постаралась исключить любую неожиданность.
- Половая несовместимость?
- Совсем наоборот: мы занимаемся любовью как сумасшедшие, и в течение трех последних месяцев практически не вылезали из постели. Перерывы делались только для обязательных занятий в институте. Эта квартирка — истинный подарок судьбы.
- Может быть, он вам изменил?
- Мы были неразлучны.
- Тогда в чем же причина беспокойства?
- По-моему, я перестала его любить. Все в нем меня стало раздражать, каждая его фраза — набор банальностей. Уже несколько дней мы ссоримся с утра до ночи, пытаюсь побольнее уязвить друг друга.
- Он тоже "перестал любить"?
- Очень похоже на это, причем несчастье разразилось как гром среди ясного неба — абсолютно беспричинно. Если таким должно быть наше будущее, то лучше уж сразу развестись.
- У меня есть для вас два предложения. Во-первых, не могли ли бы вы прислать ко мне своего любимого?

— Он уже здесь. Мы оба согласились, что сами не найдем выхода из этой тупиковой ситуации, и решили обратиться к вам за помощью.

— Пожалуйста, пригласите его в кабинет...

Через минуту передо мной стоял молодой стройный блондин высокого роста.

Я высказала предположение, что жена силком затащила его в консультацию.

— Ничего подобного, — возразил он. — Я сам собирался к вам с визитом, но, откровенно говоря, не знал, о чем буду говорить. Не могу понять, почему мне вдруг все стало безразлично. То, что казалось когда-то важным, потеряло всякую значимость. Любовь, которая представлялась вечной, куда-то бесследно испарилась... Хорошо, что жена уговорила меня прийти сюда. Черная кошка, которая пробежала между нами, сделала совместную жизнь невыносимой. Возможно, вы подскажете какой-то выход...

Я попыталась объяснить им причину взаимных трений, рассказала, что явление, вошедшее в их жизнь, — серьезная проблема, затронувшая многие супружеские пары. В чувстве, связывающем любящих друг друга людей, постоянно присутствует то притягивающая, то отталкивающая сила. Обычно побеждает первая, хотя вторая прочнее и уходит корнями в глубокое прошлое. — На дне любви, — говорили древние, — можно — при желании — разглядеть дремотно спящую ненависть. — Не следует забывать об этих двух полосах любви и изменчивости человеческих чувств, если мы не хотим, чтобы жизнь захватила нас врасплох. Некоторые считают, что в близком родстве любви и ненависти заключена величайшая трагедия рода человеческого. А по-моему, именно в этом выражается истинная красота жизни, ее блеск и многообразие.

В любви постоянно происходят "приливы" и "отливы" чувств, и от этого никуда не деться. Такова правда жизни, но это, извините, не безысходность или неверие в волшебную и чарующую силу, которая дарит влюбленным счастье.

Стоит только "расслабиться" сексуальному притяжению, как вперед выдвигается сила отталкива-

ющая. Она нежданно-негаданно появляется там, где половое влечение становится редким гостем, и ударяет тем сильнее, чем крепче были любовные узы. Обличья у этой силы разные: у одних — это незаметно подкрадывающаяся враждебность, у других — открытое сексуальное отвращение. Молодые супруги должны знать об этом, чтобы вовремя "залатать трещину" в эмоциях — не дать "отливу" добраться до глубины любви и размыть ее фундамент. Не надо насильственно взбадривать себя в сексе, любовная "голодовка" — лучшее и наиболее эффективное лекарство, возвращающее сексуальный аппетит.

В любой сфере жизнедеятельности действует обязательное правило: после каких-то профессиональных или эмоциональных высот наступает обычно спад возможностей, депрессия. Защитный механизм нашего организма распределяет физические силы таким образом, чтобы их хватало на долгие годы. Нельзя безнаказанно и бездумно растрачивать то, что отпущено нам природой. Интенсивная половая жизнь тоже истощает организм, негативно воздействуя на потенцию.

Система кровообращения во время коитуса перекачивает в половые органы большее количество крови, вызывая частичную анемию мозга и других органов. Чрезмерная "эксплуатация" полового влечения, несоизмеримая с возможностями того или иного человека, непосильная нагрузка на нервную систему, отягощенную непрерывными возбуждающими ласками, оборачивается дефицитом нервной активности в других областях. И тогда падает жизненный тонус, появляется усталость, утомленность. Это происходит потому, что бурные сексуальные эмоции поглощают не меньше мышечной энергии, чем тяжелая физическая работа.

Когда такое "перепрыгивание через себя" затягивается — у одних на несколько недель, у других на месяцы или годы, — то рано или поздно наступает час расплаты — сексуальное пресыщение.

Ситуация похожа на "неприятности", с которыми сталкивается сладкоежка, объевшийся пирожны-

ми. Сначала он кушает с наслаждением, затем с удовольствием, потом жует по инерции, но неожиданно понимает: еще кусочек — и наступит обморок. В такие минуты не прельщает ни шоколад, ни самые вкусные конфеты. В общем, это здоровая реакция организма, который "обороняется" от излишка углеводов, защищая одновременно пищеварительный тракт от чрезмерного количества однообразной пищи.

Посетившей меня супружеской паре я посоветовала не волноваться — заканчивается их трехмесячная "семейная жизнь", и они снова какое-то время будут в разлуке, встречаясь преимущественно тогда, когда можно будет побыть наедине. В той ситуации, в которой они оказались, это поможет постепенно преодолеть охлаждение во взаимоотношениях.

Прекрасно "спасают" от сексуального пресыщения занятия спортом, любимое хобби, интересная работа — все то, что позволяет на время отвлечься от очень интенсивной половой жизни.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОЛОВОГО АКТА

Сколько времени должно длиться нормальное половое сношение? Нескончаемые дискуссии на эту тему не прекращаются многие годы.

Достаточно ли 2 минут или это очень мало? Можно ли считать нормой 15 минут? Правы ли те, кто считает, что коитус, на который затрачивается меньше получаса, — это все что угодно, но только не любовь? В общем, возникает много самых разнообразных вопросов.

Ответ на них не требует многословия: продолжительность полового акта, длящегося как 1 минуту, так и 30, находится в пределах нормы. Иначе говоря, нормой для каждой пары является время, в течение которого оба партнера достигают оргазма. Нередко любовникам, подготовившим друг друга к сношению

длительными и утонченными любовными ласками, достаточно полминуты или минуты, чтобы благополучно прийти "к финишу".

Американский сексолог Кинзи в своих статистических исследованиях, проведенных в США по результатам опросов многих мужчин, показал, что у трех четвертей анкетированных половой акт длится не больше 2 минут (у некоторых даже 10 секунд).

Однако бывают ситуации, особенно "на старте" половой жизни, когда женщине, только начинающей развивать свою сексуальную чувствительность, требуется немало времени, чтобы научиться испытывать оргазм. Я уже рассказывала, какое большое значение для развития ее чувственности имеет этап предварительных ласк. Женщину сексуально недоразвитую и плохо подготовленную к сношению вряд ли сможет удовлетворить даже очень продолжительный акт. Особенно это касается женщин, для которых характерен оргазм клиторического типа и которые крайне слабо или совсем не реагируют на ласки в области влагалища.

Оптимальное время коитуса у той или иной пары определяется степенью чувствительности всех сексуальных рецепторов. Ласки, предваряющие каждый половой акт, должны подводить женщину по крайней мере к фазе "плато". Только тогда наступает подходящий момент для начала сношения — и шансы обоих партнеров в большей или меньшей степени уравниваются.

У мужчин, как я подчеркивала в разделе о юношеской любви, длительный период ласк и обольщения партнерши приводит, как правило, к повышению интенсивности сексуального напряжения, что, естественно, уменьшает продолжительность полового акта.

Существует еще один фактор, сокращающий время сношения, — я имею в виду общее истощение нервной системы в результате усталости, недосыпания или нездорового образа жизни. Нервная система мужчин, жалующихся на невроты и беспокойства, обладает повышенной возбудимостью и функционирует, как принято говорить, на "повышен-

ных оборотах". Для этой категории мужчин характерна обостренная чувствительность нервных окончаний к внешним воздействиям в самых заурядных ситуациях, которые у уравновешенных людей не должны вызывать каких бы то ни было эмоций.

Нервный, легковозбудимый мужчина так же быстр в постели, как и в своих реакциях на явления окружающего мира. Вскоре он начинает беспокоиться, видя огорчение неудовлетворенной партнерши. Происходит процесс накопления неблагоприятных нервных стрессов, который еще больше усугубляет положение. Мужчине, убежденному, что ему все равно не удастся удлинить время коитуса, какие бы усилия он ни предпринимал в этом направлении, можно порекомендовать такое абсолютно безвредное средство, как порошок растительного происхождения, основой которого в фармакологии служит хмель. Этот препарат, называемый лупулином, применяют в день полового сношения. Иногда к этому лекарству прибегают в течение нескольких месяцев, причем если некоторым пациентам достаточно одного порошка, чтобы продлить сношение до 15—20 минут, то другим — не меньше 2—3 порошков.

Лупулин уменьшает чувствительность нервных окончаний, расположенных на головке полового члена, но на потенции и половом влечении это не отражается. Лекарство позволяет мужчине поверить в собственные сексуальные возможности и почувствовать себя полноценным партнером в любви, при этом невроты и страх улетучиваются. Постепенно, спустя несколько недель или месяцев, количество принимаемых порошков следует уменьшить, а затем вообще от них отказаться. Устойчивой привычки к приему препарата не наблюдается.

Коитус может быть продлен с помощью еще одного лекарства — анестезина. Его употребляют избирательно в виде мази, которая наносится на головку полового члена для ослабления чувствительности расположенных на ней сексуальных рецепторов во время сношения. При этом обязательно применение

презерватива, так как в противном случае мазь может попасть на стенки влагалища и "усыпить" вагинальные рецепторы. Нетрудно предвидеть, каков будет результат, если женщина начинает реагировать "не торопясь". Мужчина, применяющий мазь, становится более интересен для партнерши, поскольку он не обгоняет ее на пути к цели — достижению оргазма, а позволяет ей первой или же одновременно с собой подойти к "финишу".

Оба лекарства лучше употреблять в период пробуждения женской чувственности, а также при неврозах и переутомлении, с которыми приходится бороться мужчине. По аналогии с другими лекарствами их применяют с определенной целью в течение ограниченного промежутка времени — только в силу необходимости.

Мы живем в такое время, когда люди быстро привыкают к таблеткам — это ведь намного легче, чем приучать себя к самодисциплине и заниматься развитием естественного иммунитета. В результате теряется способность управлять собственными эмоциями. Если нервная система не тренирована, не закалена, это не лучшим образом сказывается на интимных отношениях.

Нервная "расхлябанность" приводит, как правило, к психическим срывам в самые трудные, тяжелые минуты, которые преподносит человеку жизнь. И тогда, если психика беспомощна, наступает кризис. Каждый орган, чтобы нормально функционировать, должен испытывать определенные тренировочные нагрузки. Если же этого не происходит, то наступает "отмирание" такого органа еще при жизни человека.

Все это в равной степени относится и к сексуальной активности. В старояпонской культуре имеется, например, свод предписаний для мужчины, позволяющих ему контролировать сексуальные реакции до тех пор, пока женщина не приблизится к оргазму.

Чтобы продлить время полового акта, мужчина должен в фазе "плато" (перед оргазмом) психически "выключиться" или притормозить фрикции (мгновения "бездействия"), что позволяет ему несколько уменьшить уровень сексуального напря-

жения. Беря этот метод на вооружение, он приплюсовывает к коитусу временной отрезок, фактически равный или даже превышающий время, истекшее с начала полового акта до момента торможения. Если процедура повторяется многократно во время сношения (в зависимости от реакции женщины), то привычные 2—3 минуты коитуса удваиваются, утраиваются и т.д. В результате партнер выигрывает время, необходимое для физического удовлетворения партнерши и одновременно учится "конструировать" половой акт таким образом, чтобы испытывать оргазм одновременно с ней или чуть позже нее.

Умение анализировать собственные физические реакции позволяет контролировать нарастающее сексуальное возбуждение и продлевать половой акт. Это требует большого самообладания и способности к самонаблюдению. Важно в данном случае зафиксировать момент, когда следует временно прервать фрикции или переключить сознание на какой-то другой объект или явление (можно, например, вспомнить о делах или предметах, не имеющих никакого отношения к сексу).

Однако, учитывая, что проблема касается обоих партнеров, я бы не советовала оставлять мужчину в одиночестве на "поле боя" с таким противником, как время. Как только период сексуального пробуждения неопытной партнерши остается позади и ее реакции достигают необходимого максимума, она может "взять реванш", научив в свою очередь партнера продлевать время сношения — так же, как когда-то он учил ее тонкостям достижения оргазма. Эта "учеба" требует определенных усилий и терпеливости с обеих сторон, но ее при желании можно превратить в новый вид ласк и сексуальных утех.

Для этого партнеры должны выбрать такую позицию, чтобы как можно меньше прикасаться телами друг к другу, поскольку осязательный контакт увеличивает возбуждение, а оно пока нежелательно. Мужчине лучше лечь на спину, а женщине — поперек, опираясь плечами на его бедра. В этом положении она может наблюдать за реакцией партнера, лаская его

поглаживаниями и поцелуями. Раздражая при этом поверхность головки полового члена, женщина доводит его до полной эрекции, внимательно фиксируя признаки возбуждения: утолщение мочеиспускательного канала на нижней части полового члена, раскрытие на вершине головки щелевидного наружного отверстия мочеиспускательного канала, покраснение кожи и появление капель слизи, сигнализирующие о приближающемся оргазме. Тогда следует прервать ласки и перейти к беседе или шутливому "выяснению отношений", следя одновременно за тем, как отверстие мочеиспускательного канала закрывается и начинается процесс "отступления" возбуждения. Но нельзя допускать полного прекращения эрекции.

Затем мужчину следует вновь подвести к фазе "плато" и еще раз сделать остановку. При многократном повторении этой процедуры период полной эрекции полового члена произвольно увеличивается до 15—30 минут. Если женщине поначалу трудно уловить момент, когда следует прекратить ласки, то не возбраняется, наблюдая за реакцией полового члена, довести его до полной эякуляции — извержения семени. Это даст ей возможность понять механизм реакций, происходящих у мужчин перед оргазмом, а также вооружит опытом, который позволит в дальнейшем притормаживать половой акт.

Мужчина во время "учебы" должен оставаться пассивным, внимательно отмечая в сознании мгновения приближающегося оргазма. Это научит его (с помощью партнерши) правильно выбирать момент для торможения фрикций во время коитуса. Убедившись, что эрекцию можно продлить, он овладевает навыком "выключения" чувствительности "по приказу", растягивая время, требуемое для достижения оргазма.

Накопив определенный опыт, партнеры могут перейти к половому акту в позиции "наездник", в которой женщине наиболее удобно включать "ограничитель" для поступающих сексуальных импульсов в фазе "плато" — перед оргазмом. Включение осуществляется по заранее оговоренному сигналу



Рис. 22. Позиция, в которой партнеры могут научиться увеличивать продолжительность полового сношения (по Мастерсу и Джонсон)

со стороны мужчины (это может быть жест или слово).

Предлагаемый метод — дополнение к ласкам и приложению к петтингу. Он вполне пригоден для упражнений, развивающих сексуальную чувствительность органов чувств, и, кроме того, формирует у партнера способность регулировать продолжительность полового сношения в тот период, когда, по сути, еще не началась нормальная половая жизнь. Воспользовавшись данным методом, женщина и мужчина смогут избежать в дальнейшем многих хлопот и страхов, связанных с преждевременной эякуляцией и отсутствием из-за этого взаимопонимания в половой жизни (причина мужской спешки кроется в гиперсексуальности — мощном сексуальном напоре у мужчин в молодом возрасте).

Супружеским парам со стажем, в половой жизни которых прочно закрепились неблагоприятные условные рефлексy, советую прибегнуть к методу, предлагаемому американскими сексологами Мастерсом и Джонсоном в их книге, посвященной проблемам половой несовместимости. Наиболее удобной, как они считают, является "перекрестная" позиция.

Женщина сидит между бедрами лежащего на спине с согнутыми ногами мужчины (рис. 22) и начинает массировать пальцами, увлажненными вазелином, головку полового члена круговыми движениями вокруг ее венца. В момент раскрытия щелевидного отверстия мочеиспускательного канала массаж прекращается, и, плотно обхватив пальцами половой член ниже головки, женщина сильно его сжимает (не настолько сильно, разумеется, чтобы поя-

вилось ощущение боли), повторяя процедуру 2—3 раза. Давление на половой член и мочеиспускательный канал одновременно с прекращением сексуальных раздражений тормозит наступление оргазма.

Раздражение руками полового члена повторяется несколько раз в течение 15—30 минут. Авторы метода рекомендуют эти упражнения супружеским парам, изъявившим желание пройти в их клинике десятидневный курс лечения с целью выработать у себя новый условный рефлекс — заторможенность сексуальных реакций по сигналу, возникающему в момент давления на половой член.


Упражнения для закрепления нового рефлекса выполняются в позиции "наездник" с торможением фрикций перед оргазмом. Для того чтобы рефлекс стал более устойчивым, американские сексологи советуют повторять массаж и сжатие полового члена один раз в неделю в течение шести месяцев, а затем — один раз в месяц еще целый год.

Существует также метод для продления времени полового сношения, практикуемый преимущественно у мусульман. Я имею в виду обычай обрезания, которое приводит к существенному уменьшению чувствительности нервных окончаний, находящихся на головке полового члена. Этот обычай (удаление крайней плоти), довольно распространенный в странах арабского Востока и некоторых африканских странах, совершается в соответствии с догматами мусульманской и иудейской религий. В условиях жаркого климата он очень гигиеничен, потому что предотвращает возможный воспалительный процесс от скапливающегося между крайней плотью и головкой полового члена секрета желез (сегмы).

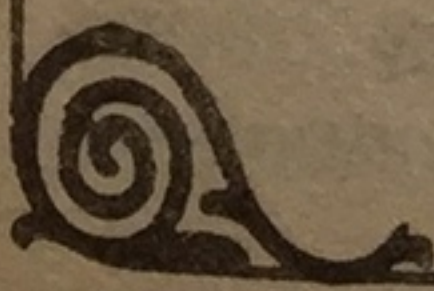
Загрубелая и утолщенная кожа головки полового члена слабее реагирует на сексуальные раздражения, поэтому требуются более интенсивные и длительные внешние воздействия для достижения оргазма. Наблюдение за мужчинами, подвергнувшимися обрезанию, показали, что чем раньше оно совершено (в детстве или грудном возрасте), тем толще становится кожа головки и слабее реакция на внешние раздра-

жители. Я полагаю, что в случаях чрезмерной сексуальной возбудимости головки полового члена у взрослых мужчин, приводящей к преждевременной эякуляции, резонно рекомендовать операцию обрезания в качестве одного из методов лечения — это средство можно рассматривать как несложную косметическую операцию.

Некоторые из советов, предлагаемых мною в данном разделе книги, на первый взгляд могут показаться не рекомендациями для физически здоровых людей, а рецептами для сексуально ущемленных, лечащихся в сексологических лечебных заведениях больных. Убеждена, что все здоровые люди в наши дни обязаны овладевать культурой сексуальной жизни — именно поэтому, в частности, им необходимы знания о развитии чувствительности влагалища при клиторическом оргазме и методах регулирования продолжительности полового сношения.



Монотонность-
враг любви



ВАРИАНТЫ ПОЛОВОГО СНОШЕНИЯ

По мнению такого авторитета в области сексологии, как Ван де Вельде, смена позиций при половом сношении играет весьма заметную роль в борьбе с сексуальным пресыщением и однообразием половой жизни. Инициативность и изобретательность, помноженные на детальный анализ сексуальных реакций партнера, — эффективное оружие, которое может обеспечить успех — радость и удовлетворение от половой жизни. Некоторые из молодых людей полагают, что достаточно полистать изданные за рубежом пособия, где говорится, например, о всех 240 японских позициях при коитусе, потом немного "потренироваться" — и можно ни о чем не беспокоиться в семейной жизни, которой гарантированы попутный ветер и безоблачная погода. Эта в корне ошибочная точка зрения мешает, а иногда и просто вредит молодым супругам, стремящимся преодолеть возникающие трудности во взаимоотношениях.

Я как гинеколог неоднократно убеждалась в том, что любая позиция должна применяться только с учетом индивидуальных особенностей партнеров: например, поза, удобная для много раз рожавшей женщины с просторным влагалищем, вовсе не обязательно должна понравиться женщине с телосложением подростка и небольшой промежностью и т.п. При выборе оптимальной позиции не надо забывать о расположении клитора, особенно о степени его удаленности от входа во влагалище. Вывод очень прост: подбирая позицию, следует учитывать особен-

ности партнера, руководствоваться соображениями, которые должны гармонично соотноситься прежде всего не с собственным "я", а с возможностями, дарованными природой вашему партнеру или партнерше.

Рассказывая о позициях, я останавлиюсь очень коротко на главных особенностях — применительно к условиям, при соблюдении которых они наиболее действенны в достижении половой гармонии. При этом, разумеется, нельзя сбрасывать со счетов те различия, которые проявляются у мужчины и женщины в восприятии сексуальных раздражений, воздействующих на их половые органы во время коитуса.

Поскольку большинство сексуальных воздействий, которыми мужчина возбуждает женщину, приходится на период предварительных ласк, предшествующих сношению, то в процессе самого полового акта основной "козырной картой" является, как вы догадываетесь, умение регулировать его продолжительность, менять ритм фрикций и учитывать размеры полового члена в состоянии эрекции. Все это должно тесно увязываться с особенностями телосложения партнерши — в противном случае она может испытывать дискомфорт и у нее разовьется психическая заторможенность. Важное значение имеет также половая совместимость партнеров.

Так, мужчине с коротким половым членом нелегко найти сексуальное взаимопонимание с женщиной, у которой влагалище имеет большие размеры, так как, не доставая до шейки матки, половой член фактически лишается возможности быть тесно сжатым стенками влагалища — и половой контакт в этом случае вряд ли доставит полное удовлетворение обоим партнерам. В то же время для молодой женщины с хорошо развитой мускулатурой узкого влагалища такой мужчина может представлять вполне оправданный интерес.

Очень длинный половой член партнера "входит" во влагалище так глубоко, что достает даже до влагалищной части шейки матки (свода влагалища). Удары полового члена по своду влагалища, за которым находится кишечник, вызывают у женщины резкую физическую боль, которая может стать причиной недомоганий, вызванных "растревоженным" кишеч-

ником. При очевидной несоразмерности половых органов партнеров опасность представляют резкие фрикции, которые не только причиняют партнерше боль, но и могут вызвать болезненные явления свода влагалища. В такой ситуации мужчина обязан быть нежным и осторожным и воздерживаться от глубокого введения полового члена во влагалище.

Если половой член небольшой в диаметре, особенно важна активность мышц влагалища женщины, потому что от них зависит его непосредственный контакт со стенками влагалища. Пассивная позиция женщины во время коитуса затрудняет взаимодействие партнеров в достижении оргазма.

Стенки влагалища обладают большой растяжимостью и эластичностью, поэтому размеры полового члена не должны беспокоить женщину, тем более при нормальном увлажнении. Случается, однако, что сношение переносится очень болезненно — особенно если у женщины узкое влагалище и небольшая промежность. Полное введение полового члена во влагалище такой женщины и растягивание его стенок до максимума напрочь исключают возможность проявить с ее стороны какую-либо мышечную активность, так как растянутые и напряженные мышцы не способны сокращаться. У партнеров, испытывающих подобные трудности, половая жизнь складывается тяжело, по существу, не приносит никаких радостей. Иногда ситуация улучшается после родов, но не всегда.

Ритм фрикций во время сношения понемногу нарастает, а непосредственно перед оргазмом достигает максимальной быстроты и силы. Независимо от изменений, связанных с физиологией оргазма, в той фазе полового акта, когда женщина еще не достигла необходимого уровня сексуального возбуждения, фрикции полового члена должны быть умеренными и не слишком энергичными. Партнеру следует знать, что нежное, неторопливое трение полового члена о стенки влагалища доставляет женщине "букет" приятных ощущений.

Мужчина почему-то полагает, что чем сильнее и быстрее движения полового члена, тем слаще и приятнее ощущения. Быстрые, сильные фрикции оправ-

даны перед оргазмом, когда партнеры нуждаются в активном стимулировании с помощью интенсивных сексуальных воздействий. Но "кавалерийская атака" мужчины в самом начале коитуса, когда стенки влагалища еще не наполнились избыточной кровью и не стали эластичнее, вызывает по меньшей мере дискомфорт у женщины, так как возникающая при этом боль может у нее вообще заблокировать нарастающее сексуальное возбуждение.

Принимая во внимание, что важнейшей частью физического контакта для мужчины остается половой акт, так как область наибольшей чувствительности у него локализована в области половых органов, целесообразно, по-видимому, сказать несколько слов о раздражениях, на которые он реагирует во время сношения.

Я уже отмечала большую чувствительность к осязательным раздражениям головки полового члена, особенно области уздечки крайней плоти, венца головки и наружного отверстия мочеиспускательного канала. Вот почему важное значение приобретают размеры входа во влагалище, который может быть широким или узким. При введении полового члена во влагалище крайняя плоть обычно сдвигается, натягивая уздечку и оголяя наиболее чувствительный участок головки, которую сразу начинают "атаковать" осязательные раздражения набухшего преддверия влагалища. Интенсивность раздражений увеличивают мелкие складки (морщинки), которыми испещрена слизистая оболочка передней стенки влагалища. Кроме того, при глубоком проникновении полового члена во влагалище шейка матки соприкасается с его головкой, раздражая чувствительную область наружного отверстия мочеиспускательного канала.

После этого женщине предоставляется возможность, напрягая мышцы влагалища, воздействовать на половой член ритмичными сокращениями мышц, наращивая интенсивность раздражений. Энергичные сокращения мышц сфинктера преддверия влагалища увеличивают кровенаполнение венозных сосудов полового члена, сдавливая его у основания и затрудняя отток крови, что позволяет поддерживать

эрекцию во время сношения. Аналогичный эффект достигается при сокращении приводящих мышц бедер в позициях, когда бедра перекрещены или сомкнуты.

Изменения, происходящие во влагалище женщины по мере нарастания сексуального возбуждения, также воздействуют на головку полового члена. В частности, выделяющаяся слизь устраняет неприятные ощущения при трении. Набухшие преддверие и стенки влагалища, а также напряженные мышцы его заднего свода и нависшая сверху шейка матки давят на всю поверхность полового члена, вызывая у мужчины приятные ощущения. Рефлекторные волнообразные сокращения мышц влагалища, предшествующие наступлению оргазма, служат дополнительным возбуждающим фактором.

Более половины благоприятных для развития коитуса раздражений оказывают воздействие на мужчину только тогда, когда женщина достаточно возбуждена и достигает оргазма одновременно с ним.

Учитывая это обстоятельство и действуя, помимо всего прочего, и в своих интересах, она должна сделать все возможное, чтобы не превратиться в пассивный объект мужской страсти на ложе любви.

ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ ПРИ ПОЛОВОМ СНОШЕНИИ

Позиция лежа

В этой позиции мужчина находится сверху над женщиной, лежащей на спине (традиционная поза) (рис. 23, 24 б). Его ноги вытянуты или слегка согнуты в коленных суставах, а ее ноги подняты вверх и обхватывают мужчину за талию, но могут быть так же вытянуты и сомкнуты. Мужчина поддерживает свое тело, опираясь локтями, а иногда — если женщина не возражает — прижимается к ней грудью. Эта позиция позволяет партнерам обмениваться поцелуями и видеть лица друг друга во время предварительных ласк и оргазма. Справедливости ради следует заметить, что у многих женщин в эти минуты глаза бывают

Рис. 23. а — тради-
чены участки секс-
онной позиции

закрыты. При
драгается и ж
стичь оргазма
Эта позиция
1. Женщи
ми, ее бедра с
чина лежит с
бедра обхват
позиции при
мужчина пол
ко сжимается
данная пози
очень удобна
позволяет чл
этом полож
ритмичными
дер и мыш
действие на
щения могу
фрикций. С

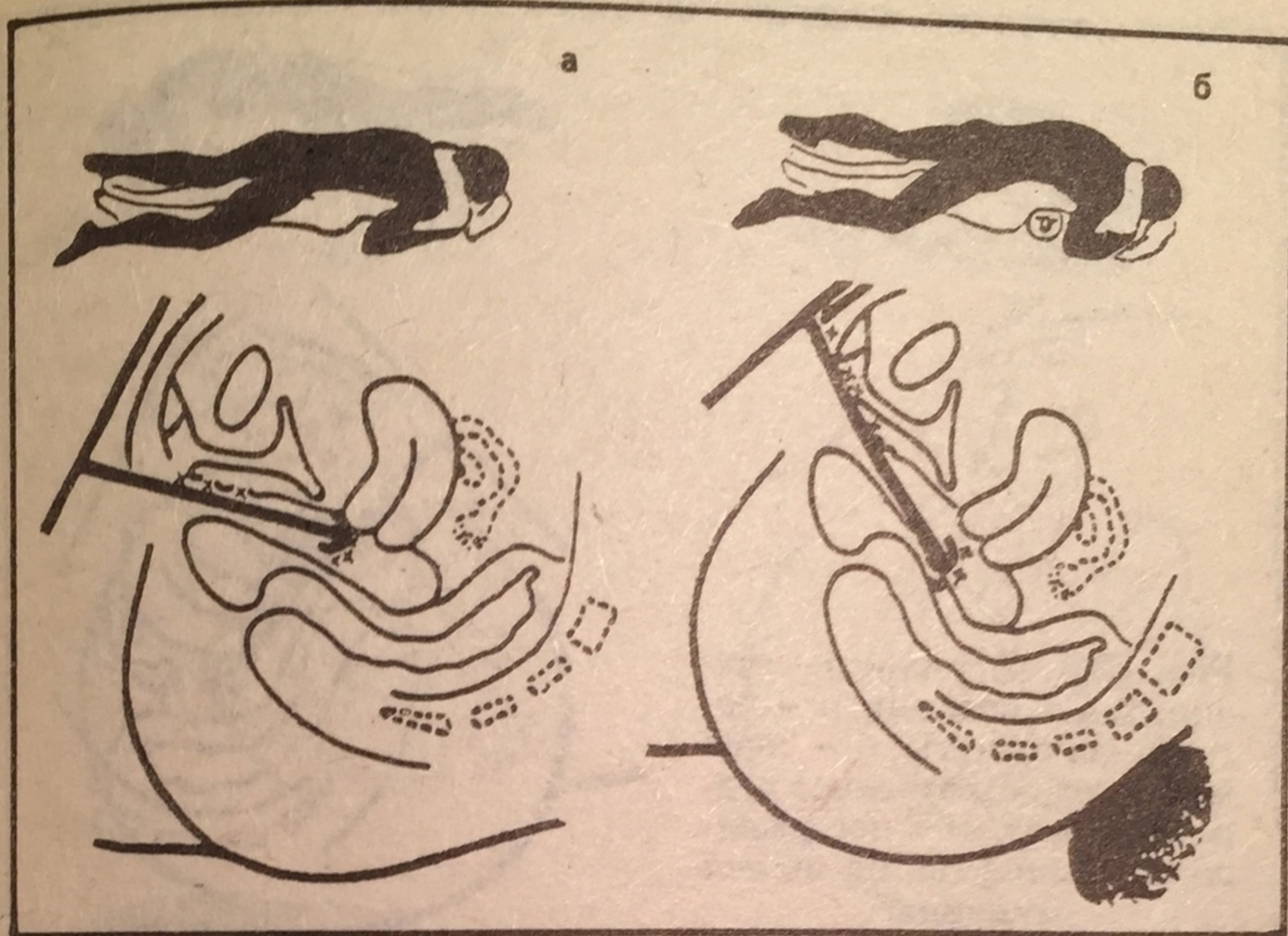


Рис. 23. а — традиционная позиция (крестиками на схеме помечены участки сексуальных раздражений); б — вариант традиционной позиции (под поясницу женщины подложен валик)

закрываются. При данном положении тел клитор не раздражается и женщине со средним темпераментом достичь оргазма довольно трудно.

Эта позиция имеет несколько вариантов.

1. Женщина лежит на спине с вытянутыми ногами, ее бедра сомкнуты или немного скрещены; мужчина лежит сверху, к ней лицом, его раздвинутые бедра обхватывают женские бедра (рис. 23, а). В этой позиции при недостаточной эрекции полового члена мужчина получает преимущество, так как член крепко сжимается бедрами женщины. При коротком члене данная позиция не рекомендуется, а при длинном очень удобна для малоопытной женщины, так как не позволяет члену глубоко проникать во влагалище. В этом положении некоторые партнерши способны ритмичными сокращениями приводящих мышц бедер и мышц преддверия влагалища усиливать воздействие на половой орган мужчины; такие сокращения могут вызвать оргазм у мужчины даже без фрикций. Сокращения этих групп мышц вызывают

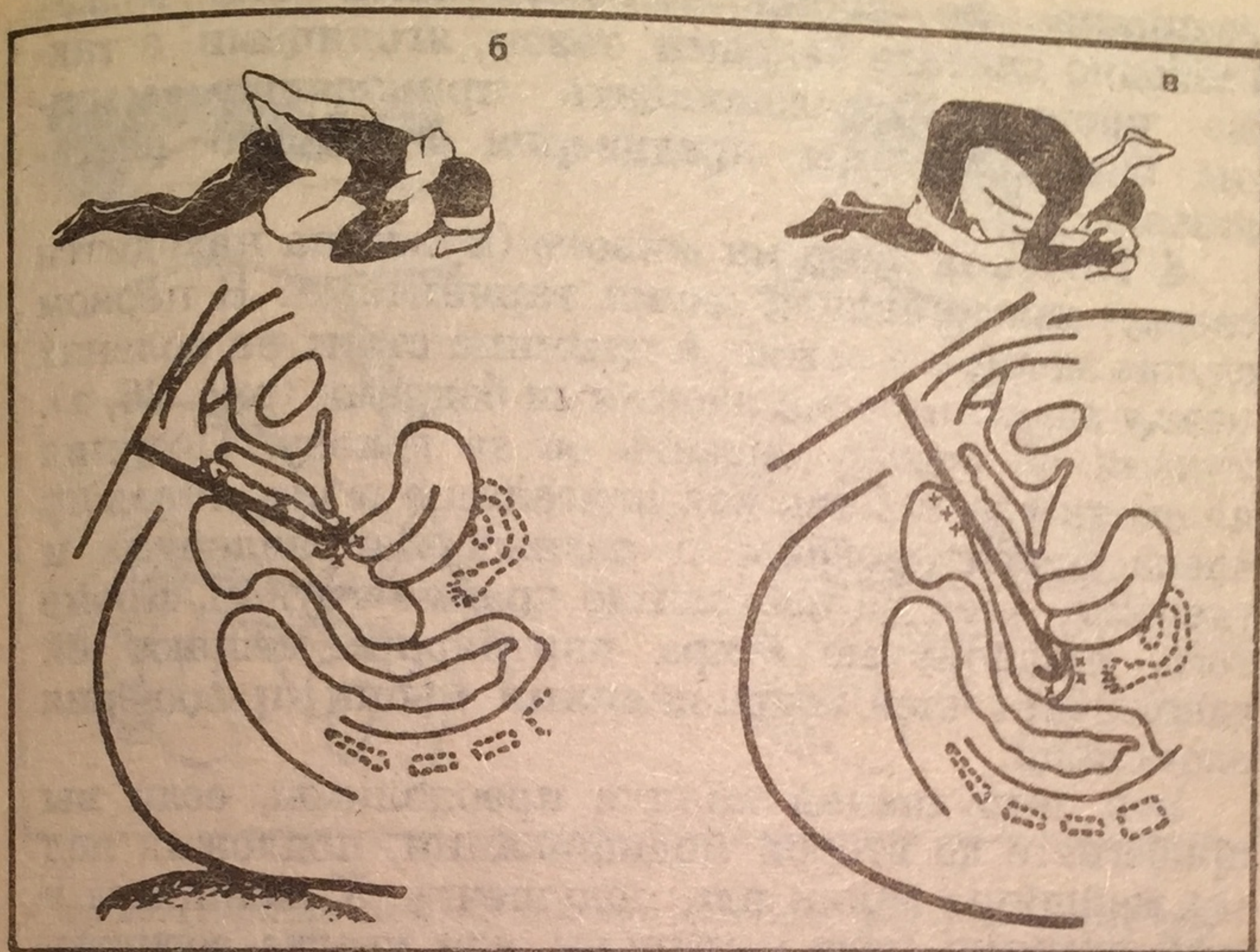


Рис. 24. Варианты традиционной позиции: а — ноги слегка согнуты; б — ноги женщины обхватывают бедра мужчины; в — ноги женщины закинута на плечи мужчины

оргазм и у самих женщин. В рассматриваемой позиции под поясницу женщины можно положить валик, чтобы в половом акте участвовал и клитор, при этом увеличивается трение полового члена о верхний край лобка.

2. Бедра лежащей на спине женщины раздвинуты, ноги слегка согнуты (рис. 24, б, в), причем согнуты и притянуты к груди или согнуты и закинута на плечи мужчине. Мужчина лежит свободно сверху с вытянутыми ногами или же поддерживает свое тело, опираясь локтями и коленями. Если ноги партнерши закинута на плечи мужчины, то он прижимает ее бедра во время сношения почти к самому низу живота.

Позиция, когда ноги женщины согнуты в коленных суставах, а бедра прижаты к груди (рис. 24, б), является выгодной и удобной. При широкой лобковой кости у женщины мужчина может приподнять ее ягодицы, затем пододвинуть под них (а не под поясницу), свои бедра или подложить валик, чтобы приподнять ее таз. Такое положение позволяет половому члену, продвигаясь по промежности, упереться в переднюю стенку влагалища, минуя при этом острый



край широкой лобковой кости. Клитор практически не раздражается. Источником сексуальных раздражений женщины служит передняя стенка влагалища и шейка матки.

Можно закинуть ноги на плечи партнера (рис. 24, в), причем необходимо иметь в виду, что сокращения мышц в последних двух вариантах позиции затруднены из-за максимального растяжения мышц промежности. Эти варианты я бы порекомендовала мужчинам с коротким половым членом, потому что в них можно его весь вводить во влагалище. Не советую прибегать к ним при длинном половом члене, так как возникает опасность деформации заднего свода влагалища.

3. Позиция противоположная — женщина сверху (рис. 25). Мужчина лежит на спине, ноги слегка согнуты, бедра раздвинуты. Ноги женщины находятся между ногами мужчины, она поддерживает тело, опираясь локтями и коленями, а плечи мужчины придерживают ее руки. Эта позиция дает ей возможность совершать активные фрикции во время коитуса.

При таком положении активность проявляет

женщина. Во время полового акта она может свободно двигать бедрами, тазом, ягодицами, а также произвольно сокращать приводящие мышцы бедер, мышцы преддверия и самого влагалища.

4. Позиция лежа на животе (мужчина находится сверху) представлена двумя вариантами. В первом случае женщина лежит, а мужчина стоит на коленях между раздвинутыми женскими бедрами (рис. 26, а). Руками он может держать ее за голову. Позиция не очень удобна, так как влагалище и ось полового члена ориентированы в разных направлениях и удержать член во влагалище крайне трудно. Кроме того, раздвинутые бедра партнерши мешают ей удерживать член сокращениями мышц преддверия влагалища.

Эти затруднения вполне преодолимы, если вы прибегнете ко второй модификации, подложив под таз женщины валик или подушечку. У женщины в этой позиции ноги вытянуты или слегка согнуты. Мужчина находится сверху, лицом к спине партнерши (рис. 26, б), а его раздвинутые ноги обхватывают ее бедра. Продольные оси члена и влагалища в этой позиции значительно сближаются, кроме того, женщина может беспрепятственно "маневрировать" мышцами и раздражать клитор сокращениями приводящих мышц бедер.

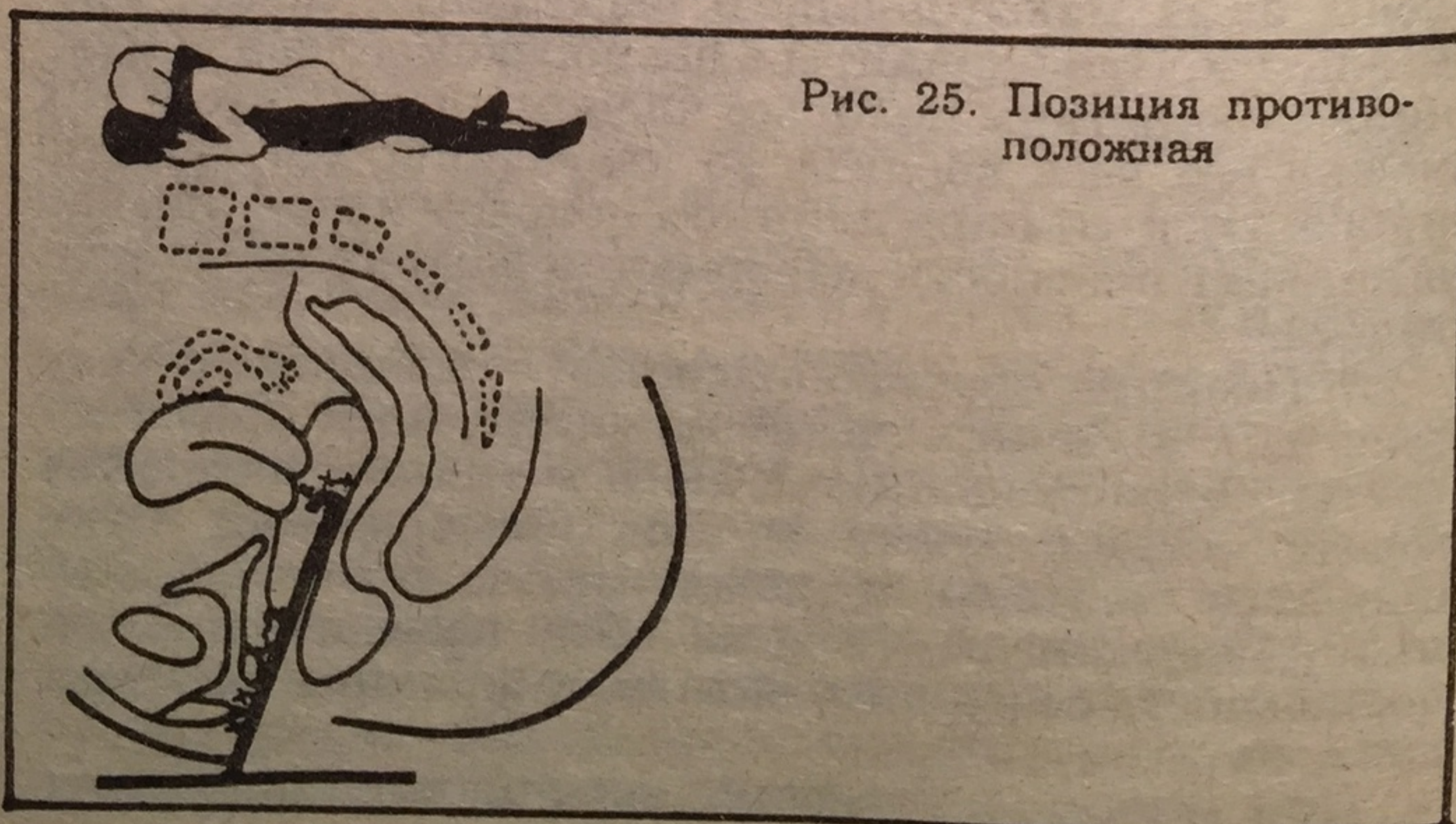


Рис. 25. Позиция противоположная

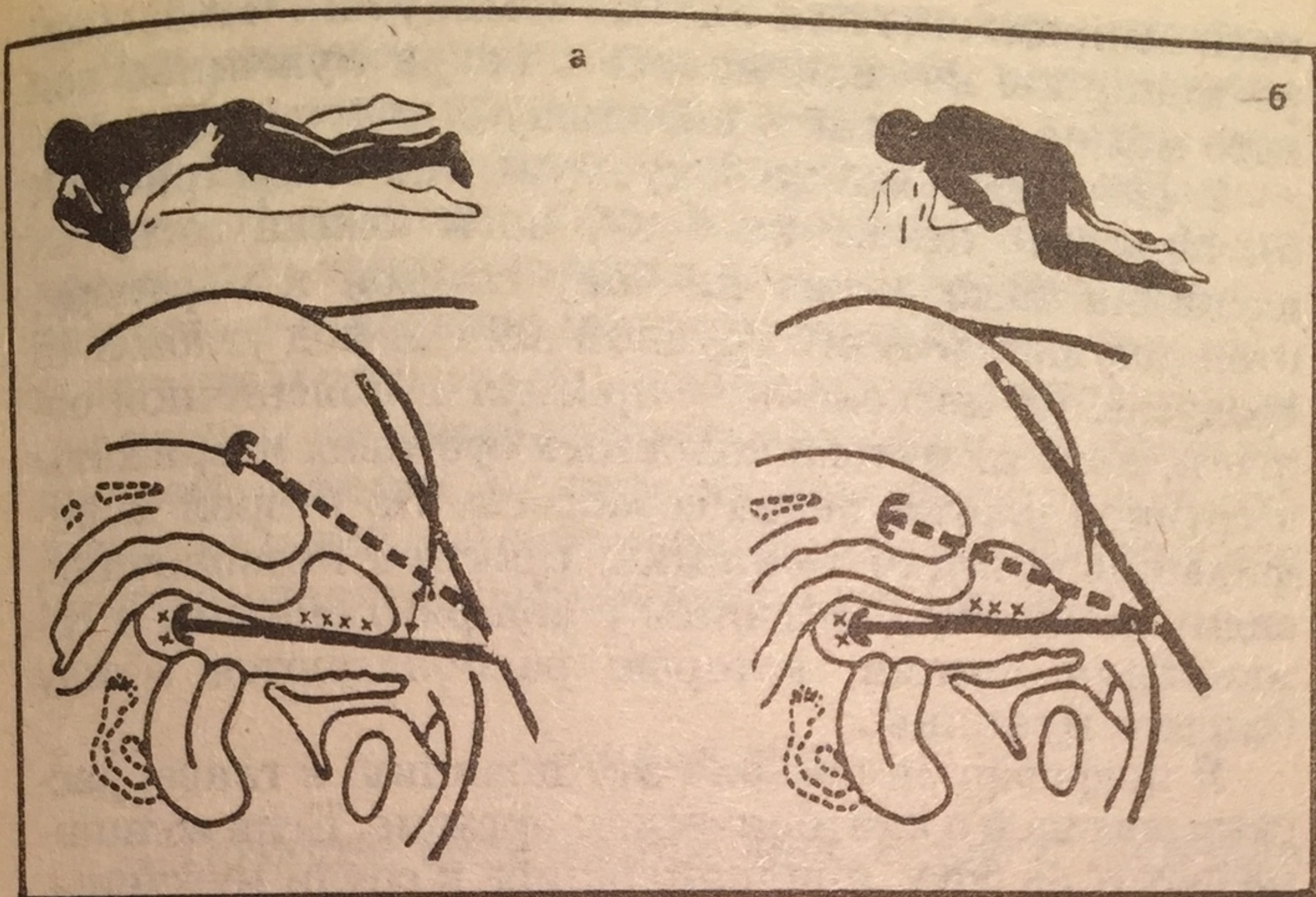


Рис. 26. Позиция лежа на животе, мужчина сверху: а — ноги женщины раздвинуты; б — таз женщины приподнят, ноги сомкнуты

Во всех вариантах позиции лежа (кроме третьего) фрикционная активность обеспечивается мужчиной.

Позиция лежа на боку

Оба варианта такой позиции удобны, так как не требуют дополнительных затрат мышечной энергии. Мужчина не давит тяжестью своего тела на лежащую женщину. Оси полового члена и влагалища практически совпадают. Это положение можно порекомендовать мужчинам физически ослабленным или при болях в позвоночнике, а также беременным женщинам: в первые шесть месяцев можно использовать первый вариант позиции, а в последнем периоде беременности — второй вариант (чтобы не давить на живот женщины).

1. Позиция лежа на боку лицом друг к другу (рис. 27, а). Ноги мужчины согнуты под прямым углом, женщина лежит на боку лицом к партнеру. Ноги женщины согнуты, раздвинуты и перекрещиваются с ногами мужчины (модификация этой позиции —

ноги выпрямлены или плотно сомкнуты). Чтобы бедро женщины не сваливалось с бедра мужчины, под него можно подложить небольшую подушечку.

2. Позиция лежа на боку, мужчина сзади (рис. 27, б). Мужчина лежит на боку, ноги слегка согнуты, женщина тоже лежит на боку спиной к партнеру, отодвинувшись от его грудной клетки под углом в 45 градусов. Ее позвоночник прогнут в поясничной области, ноги согнуты в коленных суставах и прижаты к грудной клетке, бедра сомкнуты. Во второй модификации позиции женщина, прогнув позвоночник, сидит на коленях мужчины с выпрямленными и сомкнутыми ногами, которые располагаются между бедрами мужчины.

Я подробно описывала эту позицию в главе, рассказывающей о клиторическом оргазме. Если женщина лежит на боку, придвинувшись к груди мужчины, то направление оси полового члена сильно отклоняется от направления оси влагалища. Член входит во влагалище сравнительно неглубоко и трется головкой о его переднюю стенку, не достигая шейки матки, что

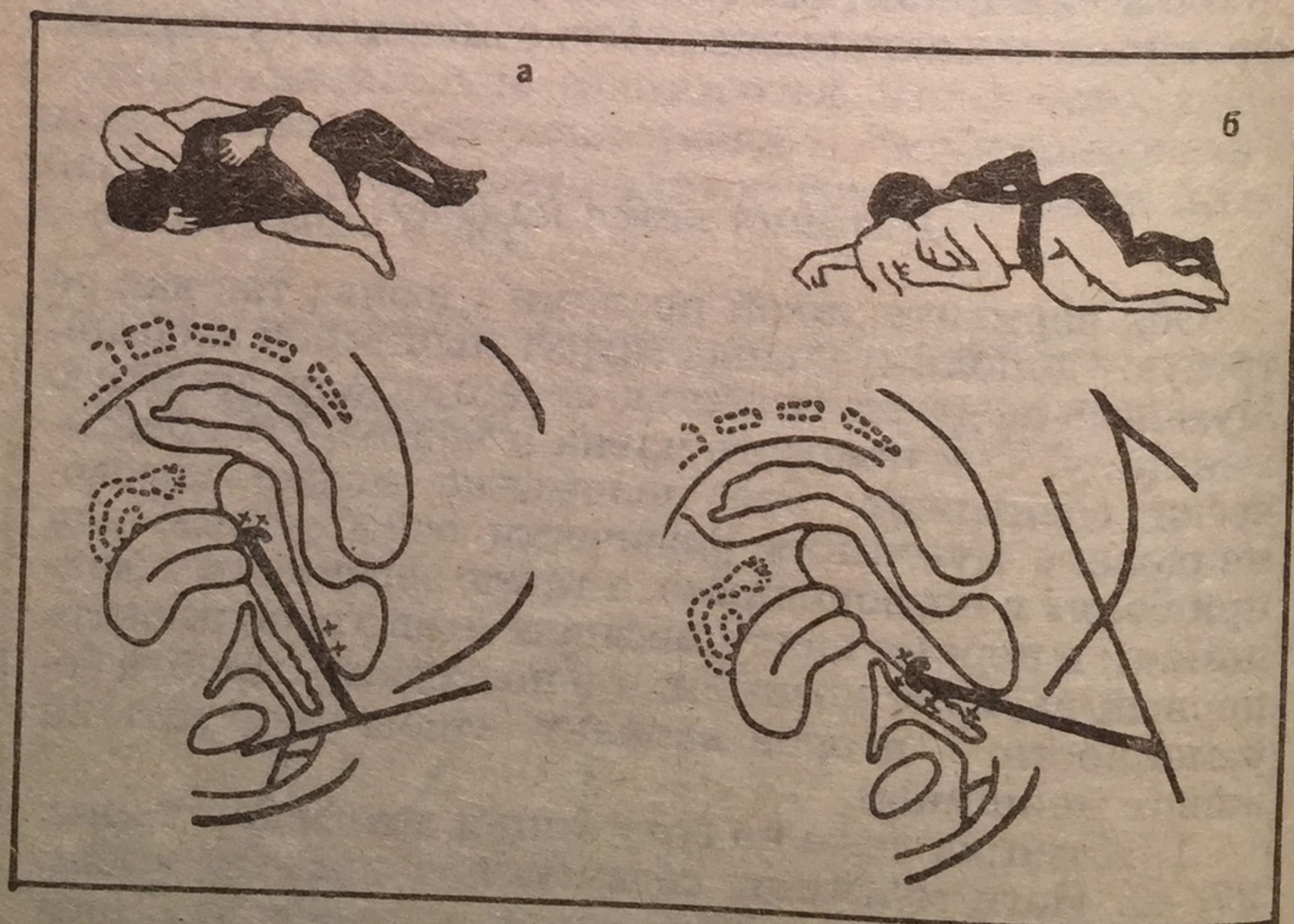


Рис. 27. Позиция лежа на боку: а — лицом друг к другу; б — мужчина сзади

благоприятно при сношениях в конце беременности. Чем сильнее женщина прогибает позвоночник, тем глубже член проникает во влагалище. При этом клитор двигается книзу, соприкасаясь с половым членом. В позиции лежа на боку (мужчина сзади) происходит трение головки члена (областью венца и наружного отверстия мочеиспускательного канала) о чувствительную переднюю стенку влагалища. В этом положении партнеры испытывают сильное сексуальное возбуждение, причем их возможности в достижении оргазма выравниваются, так как обе стороны могут проявлять максимальную активность.

Позиция сидя

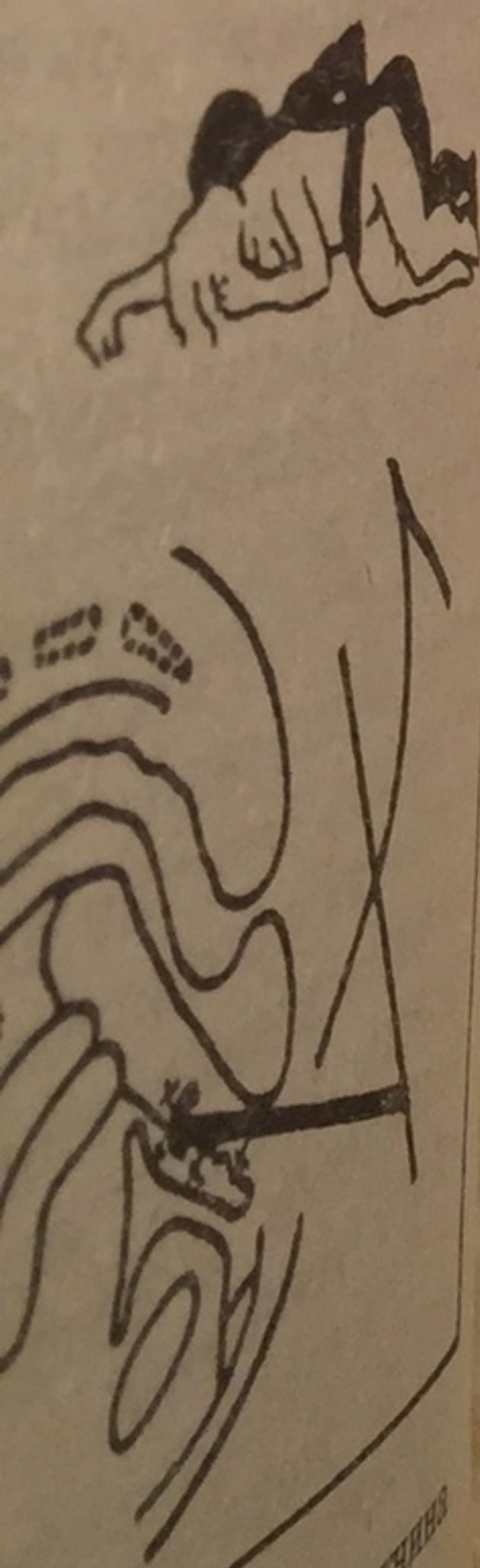
1. Позиция сидя лицом друг к другу. Мужчина сидит на стуле, а женщина — у него на коленях. Их лица обращены друг к другу, женщина обхватывает согнутыми ногами бедра мужчины. Партнер придерживает руками бедра партнерши (рис. 28, а).

Во втором варианте позиции мужчина остается в прежнем положении, а женщина отклоняет туловище назад. Он обнимает ее за талию, а она держится руками за его плечи. Эта поза предъявляет к партнерам строгие требования: мужчина должен быть высоким и сильным, а женщина — хрупкой и низкорослой.

В такой позиции оси влагалища и полового члена почти параллельны, проникновение внутрь влагалища глубокое, контакт головки полового члена с шейкой матки удовлетворительный. Вращательными движениями женщина может наращивать интенсивность раздражений, однако ее подвижность не достигает уровня, характерного, например, для позиции "наездник".

Лобковая кость и основание полового члена, задевая за клитор, сильно раздражают его — особенно во втором варианте, когда ноги женщины выпрямлены и сомкнуты.

2. Позиция сидя, мужчина сзади. Мужчина сидит на стуле, женщина — у него на коленях к нему спиной, слегка наклонившись вперед (рис. 28, б). Ее позвоночник прогнут, бедра раздвинуты и об-



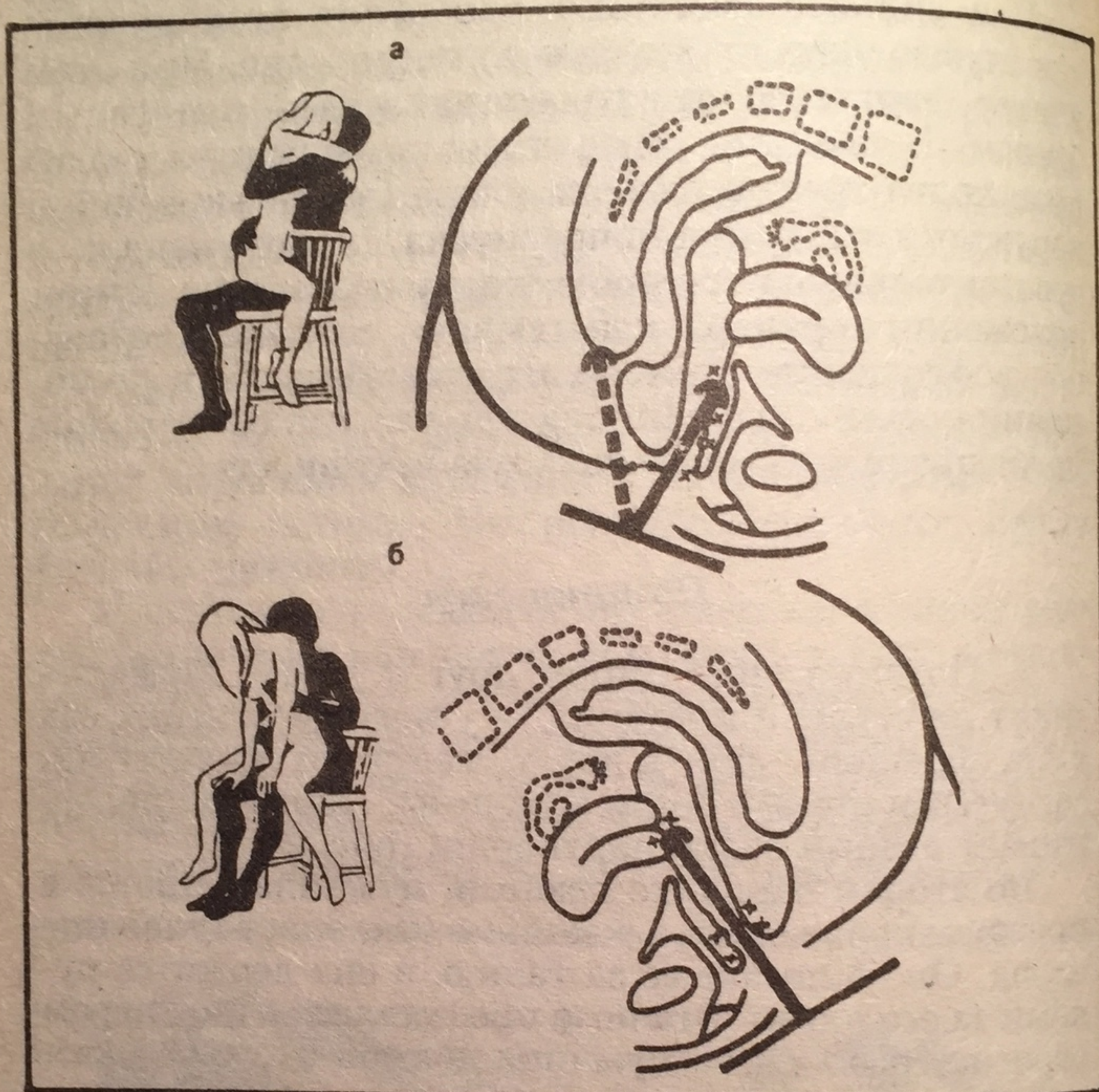


Рис. 28. Позиция сидя: а — лицом друг к другу; б — мужчина сзади

хватывают ноги мужчины или наоборот: бедра мужчины раздвинуты, женские бедра сомкнуты, ноги согнуты в коленных суставах, а ступни упираются в пол. Если партнерша не достает ногами до пола, мужчина приподнимает ее, держа руками за бедра.

В этом положении в результате трения головки члена, особенно уздечки крайней плоти, о лобок и переднюю стенку влагалища образуется мощный поток сексуальных раздражений. Если женщина достает ногами до пола, она может совершать тазом поперечные и круговые движения. Прогнувшись вперед, когда ее бедра стиснуты бедрами мужчины, она может воздействовать на кли-

тор сокращен
этой позиции
ности для ри
лица.

Женщина
что ее бедра
звоночник пр
локти, а муж
двинутыми
ками за бед

Инициат
чине. Голов
влагалища,
ной позвоно
лобок и кли

У пози
При накло
образуя св
галища —
жения вла

ном быстр
Позиц
но у нее е
зачатию:
посредств
чивает

Рис. 29.

тор сокращениями приводящих мышц бедер. В этой позиции у нее появляется больше возможности для ритмичных сокращений мышц влагалища.

Коленно-локтевая позиция

Женщина стоит на четвереньках таким образом, что ее бедра и голени составляют прямой угол. Позвоночник прогнут дугой, она опирается на колени и локти, а мужчина стоит на коленях сзади между раздвинутыми ногами партнерши, придерживая ее руками за бедра или талию (рис. 29).

Инициатива в этой позиции принадлежит мужчине. Головка полового члена трется о заднюю стенку влагалища, а при максимальном прогибании женской позвоночника основание полового члена задевает лобок и клитор.

У позиции есть один существенный недостаток. При наклоне туловища брюшная полость смещается, образуя свободное пространство вокруг матки и влагалища — оно заполняется воздухом и из-за растяжения влагалища контакт его стенок с половым членом быстро слабеет.

Позиция не отличается большими достоинствами, но у нее есть одно преимущество — она способствует зачатию: во время эякуляции сперма попадает непосредственно в область шейки матки, что увеличивает шансы наступления беременности. Поэтому



Рис. 29. Коленно-локтевая позиция

врачи охотно рекомендуют эту позицию женщинам, жалующимся на бесплодие.

Позиция "наездник"

Мужчина лежит на спине, ноги выпрямлены, под ягодицы и поясницу можно подложить подушку. Женщина сидит на нем словно наездник (рис. 30), ее ноги, согнутые в коленных суставах, обхватывают туловище с обеих сторон. Совершая колебательные движения, она то приближается к груди мужчины, то отдаляется от нее. При этом положении инициатива почти полностью принадлежит женщине. Ситуация идеальная для мужчин физически ослабленных, а также для тех, кто ценит женскую ласку. Позиция удобна для женщин миниатюрных, с небольшой грудью и стройной фигурой. Женщина задает ритм фрикциям, а партнер может ласкать руками ее тело и грудь. Мужчина видит лицо женщины во время полового акта, что служит дополнительным стимулом для сексуального возбуждения. Женщина может наблюдать за эффективностью своих ласк по мимике и выражению лица партнера, совершая, в частности, поперечные и вращательные движения тазом, при которых происходит интенсивное трение шейки матки о головку полового члена. Смыкая бедра, женщина прижимает клитор к основанию члена, причем попе-

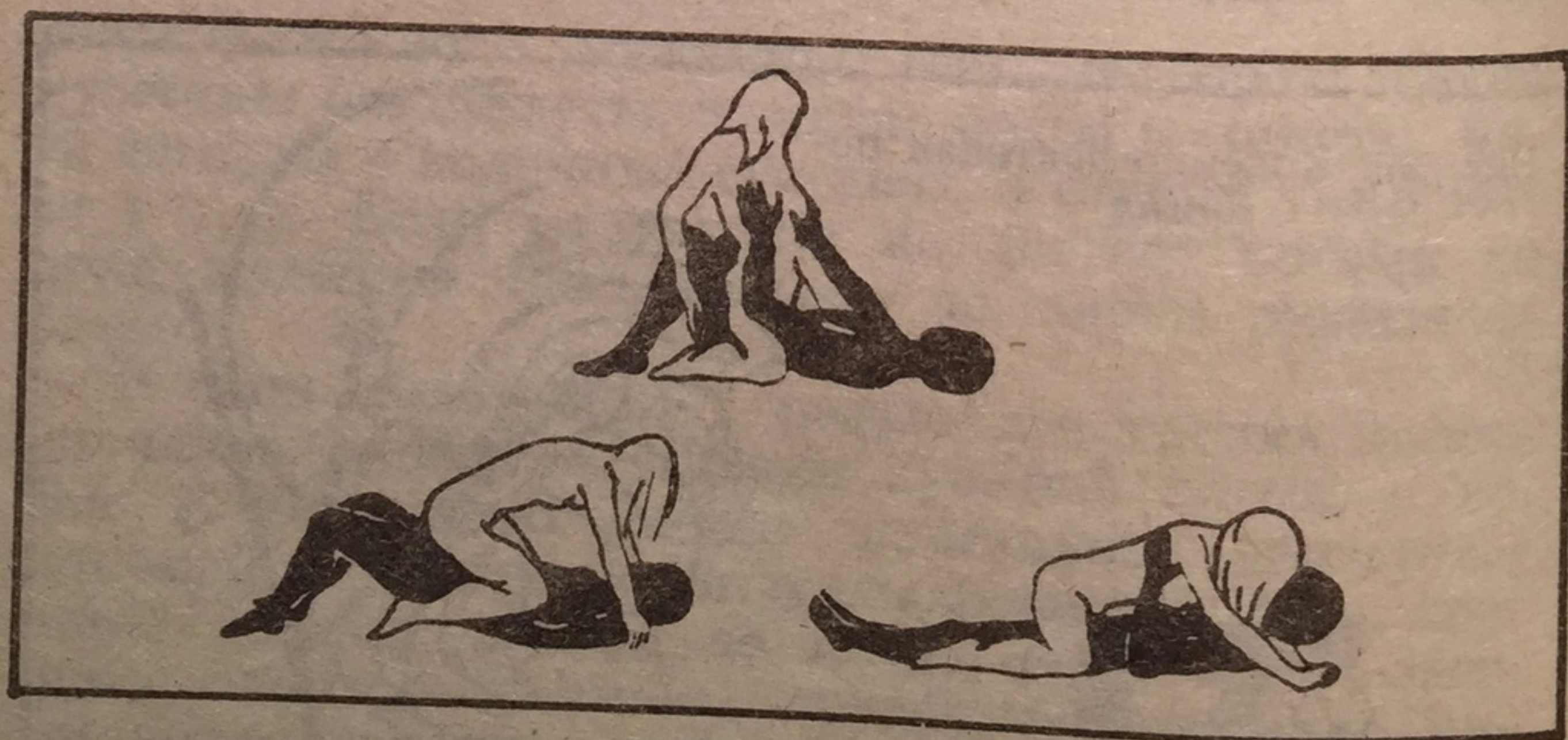
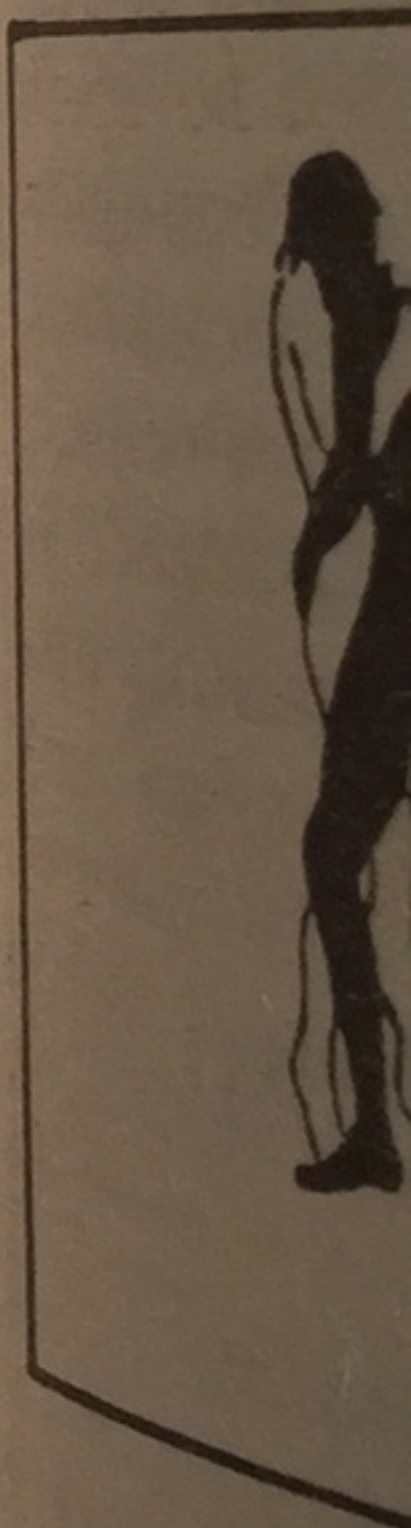


Рис. 30. Позиция "наездник"

речные и враща
возбуждающе
Ван де Вель
приберечь для
щать ее в пов
больших физи
хватает энерги
то ограничени

Мужчина и
лицом друг к д
а он держит е
(рис. 31). Жел
роста, так как
на скамеечку.
ноги в коленях



Активн
Бедра жен
полового ч
раздражае

1. Женщ
ноги со

речные и вращательные движения тазом действуют возбуждающе на обоих партнеров.

Ван де Вельде считает, что эту позицию следует приберечь для каких-либо особых случаев, не превращать ее в повседневный ритуал, так как она требует больших физических усилий. Однако если у молодых хватает энергии, чтобы часто и сильно возбуждаться, то ограничения неуместны.

Позиция стоя

Мужчина и женщина совершают половой акт стоя лицом друг к другу, она обнимает его руками за шею, а он держит ее руками за бедра и притягивает к себе (рис. 31). Желательно, чтобы партнеры были одного роста, так как иначе одному из них придется встать на скамеечку. Мужчина совершает фрикции, сгибая ноги в коленях.

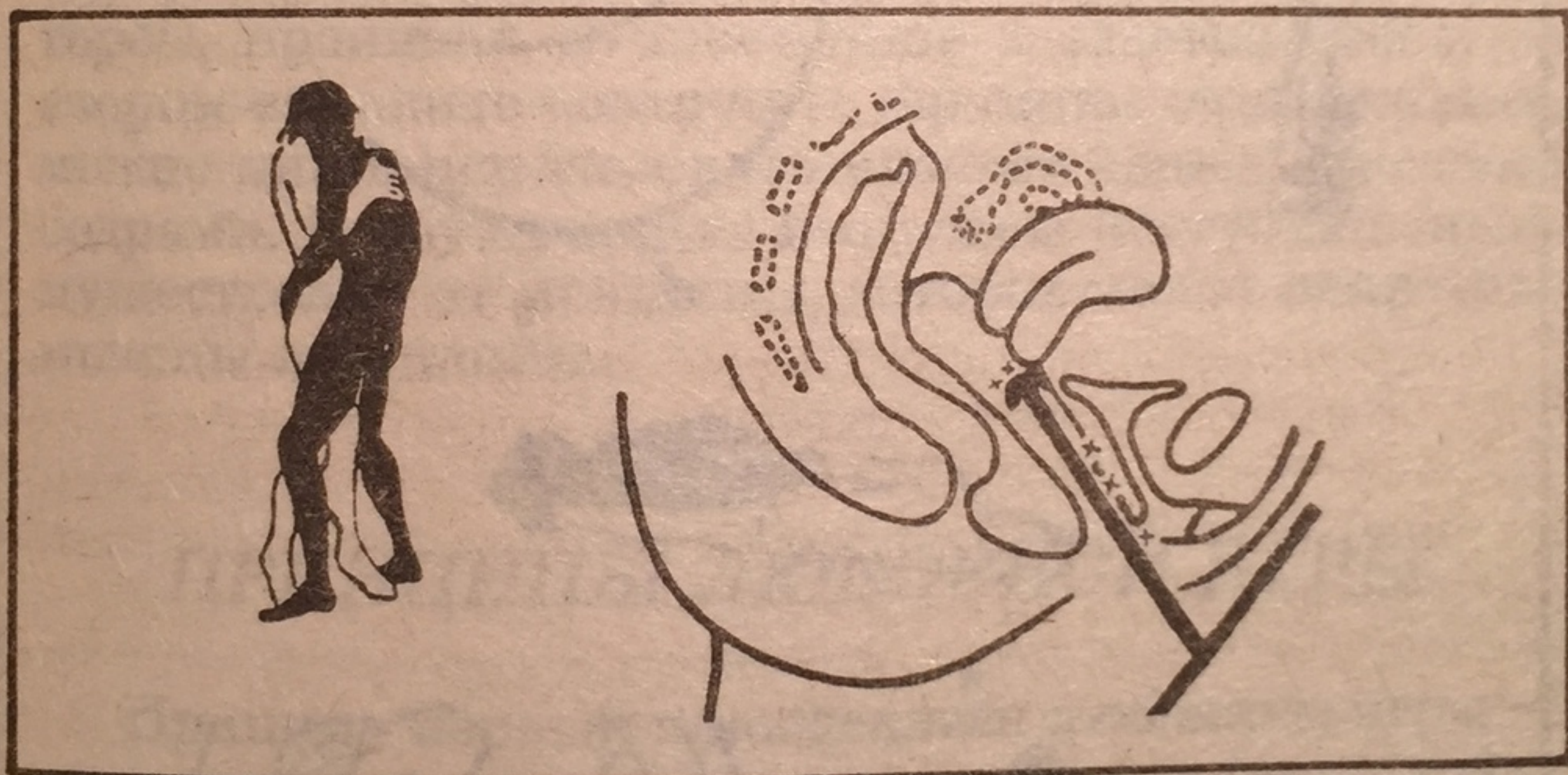


Рис. 31. Позиция стоя

Активность в этой позиции проявляет партнер. Бедра женщины сомкнуты. Сильное трение головки полового члена о лобок и область преддверия влагалища раздражает одновременно головку члена и клитор.

Перекрестные позиции

1. Женщина лежит на столе или на высокой кровати, ноги согнуты в коленных суставах и притянуты к

грудь или раздвинуты и свисают вниз. Мужчина стоит между ее бедрами, повернувшись к ней лицом, и придерживает ее руками за бедра (рис. 32, а).

2. Партнеры лежат на кровати на боку лицом друг к другу. Вводя половой член во влагалище, мужчина отклоняется под прямым углом, занимая по отношению к женщине крестообразную позицию, или разворачивается на 180 градусов, его ноги перекрещиваются при этом с вытянутыми ногами партнерши.

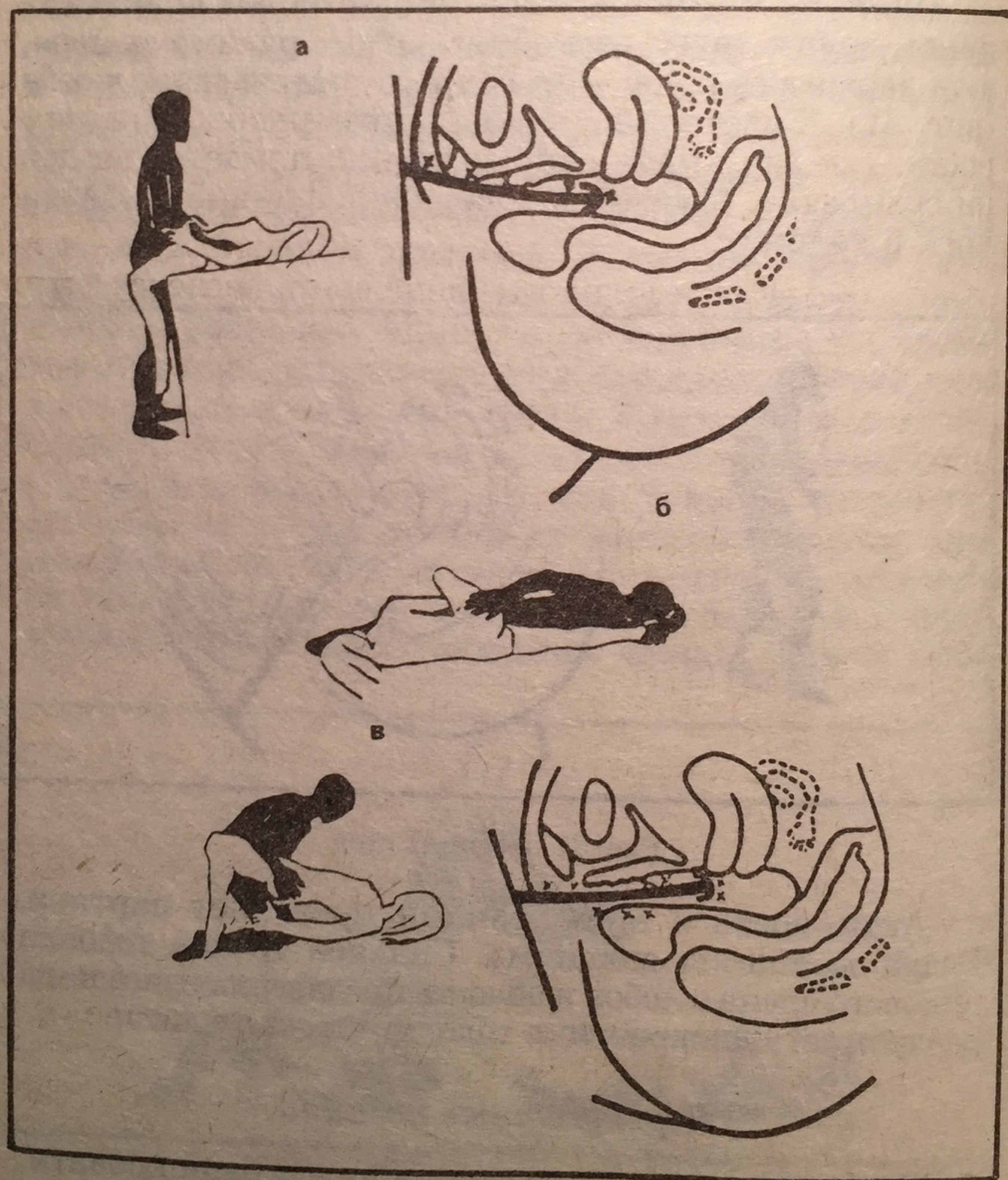


Рис. 32. Перекрестные позиции

3. Партнер в
женщина, ле
опирается им о б
и легка согнуты
ны. Мужчина
вершает фрикти
бедрам (рис. 32
Эту позици

сколько ей от
Полинезии. П
новского, авто
племен", поли
сидит на пятн
женщина в это
ее голова на
мужчины боли

В первом
главным обра
сают, то голо
тором, прони
втором вариан
можно лишь
бедрами. Воз
мущественно
мышцы вла

ПРИН

Принци
это радость
супружески
Как же
не обучал?
проза жиз
сюда ли во
заслужива
время и у
тот самы
которого
рыми и
Обра

3. Партнер встает на колени и садится на пятки, а женщина, лежа на спине, приподнимает таз и опирается им о бедра партнера, ноги у нее раздвинуты и легка согнуты в коленных суставах или выпрямлены. Мужчина, придерживая женщину за бедра, совершает фрикции, передвигая ее туловище по своим бедрам (рис. 32, в).

Эту позицию называют "полинезийской", поскольку ей отдают предпочтение жители островов Полинезии. По свидетельству Бронислава Малиновского, автора книги "Сексуальная жизнь диких племен", полинезиец в этой позиции фактически не сидит на пятках, а опирается на пальцы ступней; женщина в это время лежит у него на бедрах, причем ее голова наклонена к земле. Позиция требует от мужчины большой физической силы.

В первом и третьем вариантах позиции активен главным образом мужчина: если ноги женщины свисают, то головка полового члена соприкасается с клитором, проникая во влагалище и задевая лобок; во втором варианте совершать фрикции очень сложно, можно лишь использовать вращательные движения бедрами. Возбуждающие импульсы поступают преимущественно от женщины, которая может напрягать мышцы влагалища.

ПРИНЦИПЫ ЛЮБОВНОЙ ИГРЫ

Принцип первый и последний: любовные игры — это радость жизни, а не долг или унылое выполнение супружеских обязанностей.

Как же играть в эти игры, если нас никто никогда не обучал? А может быть, мы умели в них играть, но проза жизни отодвинула их на второй план? Не отсюда ли возникла точка зрения, что любовная игра не заслуживает того, чтобы на нее тратить драгоценное время и умственную энергию? А в итоге был потерян тот самый ключик, который нам лень искать и без которого семейные интимные отношения стали серыми и однообразными.

Обратитесь к народным обычаям — и вы убедитесь

тес, как много в них истинной радости и увлекательной сексуальной интриги. Взять хотя бы смигус-дынкус. Обливая на пасху девушек водой, молодые парни могли любоваться всеми прелестями женского тела, обрисованными мокрым платьем. Этот обычай, сопровождавшийся веселой беготней и шумной возней, помогал юноше обратить на себя внимание понравившейся ему девушки, шутливо прикоснуться к ней, незаметно обнять или поцеловать. Бросание венков в реку в ночь накануне Ивана Купалы тоже превращалось в игру, но не без скрытого смысла. Девушка, бросившая венок, прекрасно понимала, что означает намерение парня выловить из воды именно ее венок. Обычай в какой-то степени формировал будущие пары влюбленных.

Все эти обычаи позволяли кавалеру показать себя в выгодном свете, а девушке — разжечь в его душе костер любовных переживаний. Суть этих традиций состояла в том, что они украшали любовь ярким праздничным "нарядом", изгоняя из нее штампы и уныние. Скучная любовь — типичный атрибут современной городской жизни, наполненной монотонной, лишенной воображения обыденностью. Рассказы о превосходстве "городской любви" по сравнению с "деревенской" — одна из самых больших нелепостей, которые нам внушают.

Взять, к примеру, танцы. Мы, разумеется, можем отправиться на танцевальный вечер, потанцевать в гостях или дома, отмечая какое-то семейное торжество, и т.д. Все эти мероприятия нам привычны и знакомы. Мы знаем также, что выбраться куда-нибудь вечером тоже непросто. Организация досуга и развлечений для семейных пар как таковая у нас отсутствует, и это обстоятельство, по-видимому, мало кого беспокоит.

Тогда где же можно заняться "танцевальной гимнастикой"? Пока, наверное, только у себя в квартире! Я, если вы помните, уже говорила о том, что можно выполнять танцевальные па нагишом, чтобы овладеть свободной и естественной осанкой. Например, после хорошего ужина, в меню которого вы включили какое-то необыкновенно вкусное, любимое блюдо. Вы продегустировали его, запивая бокалом (всего одним

валеру показать себя
разжечь в его душе
Суть этих традиций
иали любовь ярким
я из нее штампы и
ичный атрибут со-
олненной монотон-
денностью. Расска-
бви" по сравнению
больших нелепос-

разумеется, можем
тер, потанцевать в
семейное торжество.
привычны и зна-
аться куда-нибудь
ция досуга и раз-
ковая у нас отсут-
димому, мало кого
ной гим-
ние!

у себя в квар-
том, что можно
напечать. Например,
чтобы включить
один (всего одним

279

ститительно запущенного состояния дряблости вы себя довели. После трех-четырех вечеров, проведенных в танцевальных ритмах, мышцы станут, как прежде, упругими, появятся легкость и плавность походки и исчезнет наконец проклятая одышка: танцы — это не только приятное времяпрепровождение, но еще и возможность как можно дольше сохранить здоровье и продлить молодость.

Другой вид вечерних развлечений, о которых я хочу сказать несколько слов, — это любовные игры в ванне. Если ванна достаточно просторная, то можно для удобства постелить на дно губчатый матрас. Затем открываете кран, пускаете струю теплой воды — и теперь успех любовного диалога зависит целиком от вашей изобретательности и воображения. Ванна может стать и идеальным укромным уголком для влюбленных даже в очень маленькой квартире. Между прочим, вода не только в ванне действует возбуждающе. Вы сможете убедиться в справедливости этих слов, купаясь, например, теплой ночью в озере или реке, когда вся природа окрест спит, а водная гладь отражает серебристый, волнующий свет луны.

Можно вспомнить очень старый японский обычай "шиндаи", когда для разрядки в супружеских ссорах активно используют постельные подушки. Японцы не любят говорить о "битвах на подушках" с иностранцами, так как считают эту игру неотъемлемой частью интимной сферы личной жизни. Известно, что Ода Кадеда, теоретик современного "шиндаи", описал 8040 способов, с помощью которых можно победить в "подушечной войне". Цифра впечатляет, заставляя поверить, что границы воображения беспредельны. Ритуал требует, учит Кадеда, чтобы каждый удар подушкой по "противнику" сопровождался извинениями. "Избиваемый" супруг в момент удара должен издавать громкие "охи-вздохи" и прочие звуки страдания, демонстрируя полное "раскаяние". "Шиндаи" больше подходит супругам, чем любовникам, поскольку семейная жизнь таит в себе поистине неисчерпаемые возможности для всевозможных ссор и обид. В домашних "сражениях" подушками вполне допустимы споры о "яблоке раздора" или "черной кошке", не вовремя прошмыгнувшей между супругами.

Японцы четко сформулировали, в каких ситуациях необходимо применять "шиндаи". Во-первых, когда расхождения во взглядах заставляют мужа и жену забыть о взаимной нежности, и, во-вторых, когда "настроение мужа может прогневать богов, оберегающих счастье супружеского ложа". "Подушковая" терапия, по мнению японцев, может вернуть мужу требующуюся для любви психическую и физическую форму.

"Битва" супругов длится до тех пор, пока одна из сторон не капитулирует или не лопнет подушка, окутывая "сражающихся" облаками из перьев и пуха. Проигравший воплем "саватте", что означает "как захочешь, так и будет", выбывает из дальнейшей "борьбы", признавая свою полную и безоговорочную капитуляцию. Психологи полагают, что "шиндаи" снимает агрессивность и приносит умиротворенность, способствуя восстановлению семейной гармонии. Надо сразу сказать, что супругам, у которых от любви осталось одно воспоминание, этот метод, конечно, не поможет.

Упомянутый способ снятия стрессов предусматривает две конечные цели: побудить к двигательной активности, позволяющей улучшать кровообращение и обеспечивающей психическую и физическую разрядку, и вручить выигравшей стороне "приз" — право диктовать в любовной игре или споре свои условия. Проигравшая сторона может, например, вымыть грязную посуду, натереть паркетный пол в квартире и т.п.

Во время игры мы учимся управлять интенсивностью нарастающего чувственного наслаждения. Исполняя любовную "мелодию", партнер нажимает на "клавиши" психических, слуховых, зрительных или физических раздражителей, регулируя "тональность" увеличивающегося сексуального напряжения. Короче говоря, с помощью ласк мы познаем отдельные сексуальные реакции, вызывающие эрекцию, эффективность внешних воздействий. При этом самой непростительной ошибкой является, как я подчеркивала, спешка и суетливость.


Вторая возможность реализовать свой "выигрыш" появляется у партнера во время полового акта, роли

в котором распределяются самим "победителем". Мужчина, пользуясь случаем, может "блеснуть" выбором ласк или позиций для коитуса, но еще более широкие "горизонты" открываются перед выигравшей женщиной. Она способна не только довести партнера до эрекции и абсолютной сексуальной готовности, но и так умело управлять ходом сношения, что его успех будет полностью подвластен ее воле. Наиболее удобны для этого поза "наездник" или лежа, женщина сверху. При этом она сама вводит половой член во влагалище, а затем предпринимает попытку довести мужчину до оргазма, ограничивая собственную активность исключительно вибрационными движениями тела и сокращениями мышц.

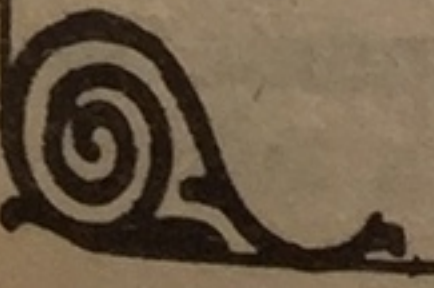
Умение играть в подобные игры оказывает неоценимую услугу супружеским парам, особенно в пожилом возрасте, когда эрекция у мужчины в ходе коитуса начинает ослабевать. Женщине удобно в таких случаях брать инициативу на себя, чтобы вовремя довести до оргазма и себя, и партнера. Активность женщины во время сношения заставляет мужчину относиться к ней как к равноправному партнеру, способному разделить с ним ответственность за богатство и многогранность сексуального общения.

Таким образом, веселая игра в постели приобретает с точки зрения перспективы иное звучание — она превращается в настоящую школу любовного искусства. Причем самое большое достоинство обучения в ней — его доступность для всех желающих, без каких-либо возрастных ограничений.

"Любовь возносит уважение на ступень радостного наслаждения жизнью и веселого флирта", — писал английский поэт XIX столетия Ковентри Патмор. Об этом не надо забывать даже тогда, когда любовники уже не всегда могут уберечь свою любовь от "бурь, штормов и ветров" быта или потеряли вкус к ее "изюминкам". Забвение этой истины вредит сексу, перекрывая самый животворный и творческий его источник — само наслаждение.



Методы предупреждения беременности



ПО ДРУГОМУ ПУТИ

Я вспоминаю время, когда создавалась первая консультация по предупреждению беременности в Институте матери и ребенка и раздались настоятельные призывы соединить консультационную работу с лечением бесплодия или осложнений беременности, потому что-де ни одна пациентка не отважится обратиться за помощью в лечебное заведение, занимающееся только проблемами контрацепции.

Помню, как я ездила вместе с одним профессором читать лекции на эту тему на периферии. Однажды нам даже пришлось покинуть аудиторию через черный ход и улепетывать от наших слушателей на автомобиле (это было под Варшавой), так как у входа лекторов уже ждали разгневанные жители, пытавшиеся выразить свой протест против лекции о противозачаточных средствах с помощью тухлых яиц и гнилых помидоров.

Каждое поколение обычно считает, что именно ему выпала честь поднять флаг движения протеста молодежи против тех или иных застойных явлений, например, ввести в повседневную жизнь употребление противозачаточных средств или дать зеленую улицу каким-то радикальным новшествам в сексуальных обычаях, якобы абсолютно не известных нашим предкам. Но стоит только обратиться к памятникам литературы и искусства древних цивилизаций, как сразу убеждаешься, что все новое — это хорошо забытое старое.

Нам известны, например, средства, применявшиеся для контрацепции в Древнем Риме и Древнем Египте, а также обычаи некоторых африканских и тибетских племен, сохранивших до наших дней секреты приготовления снадобий, настоянных на травах и корнях, которые применялись для того, чтобы на какое-то время избавлять женщин от вечной боязни забеременеть, а мужчин — от необходимости беспокоиться о последствиях полового акта.

Из древних папирусов мы узнали, что женщины в Древнем Египте в качестве противозачаточного средства применяли губки, пропитанные соленым рисовым отваром, которые вкладывались во влагалище. В Древнем Риме и Древней Греции были популярны вагинальные губки, увлажненные лимонным соком или уксусным раствором. С незапамятных времен люди прибегали также к прерванному половому акту и другим методам предотвращения беременности.

Если бы человечество не регулировало определенными способами численность своего потомства, то каждая супружеская пара имела бы, наверное, дюжину или даже больше детей. Однако мир, как мы видим, устроен по-иному. Сейчас вряд ли кому придет в голову сомневаться в целесообразности применения противозачаточных средств. Важно другое: их надо применять, но одновременно знать, в каких случаях можно ими пользоваться, а в каких — нельзя, так как могут быть нежелательные последствия. Средства контрацепции прочно вошли в быт современных людей, включая молодежь, и с этим фактом нельзя не считаться при анализе брачных половых контактов и интимных отношений супружеских пар.

Я же отмечала в разделе о юношеской любви, что ранняя беременность, когда жизненные планы окутаны дымкой неизвестности и расплывчаты, может превратиться для влюбленных в настоящую жизненную трагедию. Для девушки ребенок создает бесконечные житейские трудности, а неоперившегося юнца ввергает в панику, заставляя пускаться "в бега", чтобы избавиться от бремени отцовства.

В браке супругам требуется немало времени, чтобы хорошенько узнать друг друга, научиться находить общий язык в любви, сглаживать различия в характерах и возможные несостыковки во взглядах на жизнь, объясняющиеся разным уровнем интеллекта, культуры и воспитания. Молодым требуется срок, чтобы натешиться жизнью, прежде чем они "созреют" для материнских и отцовских чувств. Принято считать, что наиболее подходящий момент для появления ребенка наступает тогда, когда супруги слегка насытились любовью, обзавелись собственным гнездом и упрочили материальное положение. Ребенок создает массу новых проблем, и поэтому только сами родители вправе решать, когда ему удобнее всего появиться на свет.

Нельзя также упускать из виду, что одной из причин половой холодности у женщин является постоянный страх перед нежелательной беременностью, который парализует и сдерживает ее сексуальные рефлексы. Эта опасность способна вообще отвлечь женщину от сексуального общения с супругом, тем более если ей уже довелось пару раз искусственно прерывать беременность.

Аборт при нежелательной беременности — не самый лучший выход из трудной ситуации. Эта мера не гарантирует женщине "спокойную жизнь" в будущем (опыт показывает, что легче всего забеременеть в первые месяцы после аборта) и одновременно наносит больший вред ее здоровью, чем другие методы предотвращения появления на свет нежелательного ребенка.

Многие считают, что аборт — не такое уж зло, иначе к нему не прибегало бы столько женщин, и убеждены, что на физическом состоянии он не отражается. Некоторые из мужчин вообще склонны рассматривать его как обычную "косметическую" операцию. Как современно, не правда ли? Только, во-первых, зачем делать вид, что речь идет не о нашем ребенке, который лишается права на жизнь? И, во-вторых, какая же это "косметика", если ею можно "угробить" здоровье жены на многие годы, а иногда и на всю жизнь!

Пациентки нередко не считаются с опасностями, связанными с абортом, и впоследствии жестоко расплачиваются за собственное легкомыслие. Аборт и его негативные последствия очень опасны для психики, так как приводят к развитию душевной черствости, проросшей из семени бездумно принятого решения. Чаще страдают при этом женщины, так как доминирующий в их сознании материнский инстинкт подвергается тяжелейшему испытанию, а уступка, сделанная мужу в вопросе о том, делать или не делать аборт, навсегда оставляет незаживающий шрам на сокровенном чувстве, которое зовется любовью.

Мне сотни раз приходилось встречать в консультации пары, приходившие брать направление на аборт. Мужчина, как правило, убедительно объясняет, что условий иметь ребенка в семье нет и необходимо прервать беременность. Женщина обычно слушает, как он заверяет врача в своем огромном желании иметь наследника... правда, не сейчас, а через пару лет, но во взгляде у нее читается явное сомнение в его доводе: становится ясно, что решение, принятое якобы обоими, фактически навязано одним партнером.

Главное, о чем не вправе забывать мужчина — решающее слово в вопросе о рождении ребенка или прерывании беременности должно всегда оставаться за женщиной. Она вынашивает плод, занята значительную часть жизни воспитанием ребенка и именно ей аборт грозит потерей здоровья и физическими страданиями. Мужчина, который уговаривает ее отправиться к врачам, подтачивает прочность брака и нередко наносит непоправимую травму эмоциональным узам, связывающим супругов. Если глава семьи ни за какие коврижки не хочет заводить ребенка, у него есть масса возможностей, чтобы не доводить дело до беременности, но уж коли он ими полености, половой неграмотности или каким-то другим причинам не воспользовался, то решать за женщину или "давить ей на психику" он не имеет никакого морального права. Воспитанный, любящий супруг, оказавшись в такой трудной ситуации, обязан найти в себе мужество, чтобы произнести

единственно уместные в создавшемся положении слова: "Дорогая, ты сама знаешь, как нам следует поступить". Вопрос тем более серьезен, что прерывание беременности может привести к бесплодию и отразиться на всей дальнейшей жизни супругов.

Постепенно взгляды на эту проблему меняются в лучшую сторону. В последнее время мне ни разу, например, не пришлось видеть в консультации мужа старше 35 лет, который сопровождал бы жену к врачу, желая добиться для нее разрешения на аборт. Раньше женщине приходилось выпутываться из подобных ситуаций, полагаясь только на себя. Сейчас все чаще приходится иметь дело с молодыми, нередко совсем юными парами, которые приходят в консультацию посоветоваться относительно выбора противозачаточных средств перед началом половой жизни, поскольку молодому человеку совсем не безразлично здоровье и душевное спокойствие любимой девушки. Мужчина нередко выступает инициатором визита в консультацию. Точно так же выглядит ситуация с получением направления на аборт. Молодые стали приходить вдвоем — чтобы посоветоваться и взвесить все "за" и "против", и от того, какое они примут окончательное решение, зачастую зависит многое в их судьбе.

Кроме психических и эмоциональных травм, прерывание беременности грозит серьезными последствиями для здоровья, причем тем более опасными, что они начинают проявляться не сразу, и женщина редко связывает их с перенесенным абортом. Я говорю не о драматических последствиях визитов женщин к незаконно практикующим "бабкам-знахаркам" во времена, которые, кажутся, навсегда канули в прошлое. Вспоминаю студенческие годы, когда сотни женщин, побывавших у таких "специалисток", оказывались потом в больницах с тяжелыми повреждениями матки и кишечника, обильными кровотечениями и опасными отравлениями в результате приема всевозможных "целительных" средств, помогающих-де избавиться от беременности. Многие из них расстались с жизнью в очень молодом возрасте.

Сейчас драматизм опыта прошлых лет исчез — хирургическое вмешательство для прерывания беременности осуществляется опытными профессионалами. Но ни один из них не может заранее сказать, какого вида болезнетворные микробы находятся в данный момент в женском влагалище. Даже абсолютно асептические условия, в которых работает врач, не дают стопроцентной гарантии, что инфекция не будет перенесена стерилизованными медицинскими инструментами из влагалища в матку. Если заражение не очень серьезное, то оно не сопровождается болезненными проявлениями. Однако это не мешает бактериям проникать в маточные трубы и продолжать там разрушительную деятельность: со временем образуются спайки и заращение просвета труб, препятствующие попаданию яйцеклетки в матку. Вместе с тем это препятствие легко преодолевается сперматозоидами, в результате чего процесс оплодотворения яйцеклетки (женского зародышевого начала) происходит в яйцеводe (фаллопиевой трубе) — наступает внематочная беременность. Ее развитие приводит к разрыву трубы и кровотечению, требующему срочного хирургического вмешательства.

Такие "не очень серьезные", как считают некоторые, осложнения случаются несмотря на соблюдение всех правил стерилизации медицинского инструментария. Вспоминаю, как в пятидесятые годы, когда я была студенткой и только начала делать первые шаги в гинекологии, вся наша группа, избравшая эту специализацию, устраивала дежурства, чтобы не пропустить момента появления пациентки с внематочной беременностью. Определить признаки такой беременности было не просто, да и пациентки попадались очень редко — одна в несколько месяцев. Сейчас, когда уже столько лет действует закон, не запрещающий аборт, положение коренным образом изменилось: случаи внематочной беременности перестали быть редкостью чуть ли не во всех хирургических отделениях больниц.

Если инфекция запущенная и сопровождается длительными кровотечениями, повышенной темпе-

ратурой и болями внизу живота, воспалительные процессы в трубах могут привести к полному заращению их просвета и последующему бесплодию. Лечение бесплодия, связанного с непроходимостью труб, затягивается иногда на многие годы, не давая порой результатов. Бесплодие и воспалительные процессы в трубах угрожают прежде всего тем женщинам, которые решились на прерывание первой беременности. Матка после первых родов приобретает способность противодействовать инфекциям и может эффективнее противостоять нашествиям болезнетворных бактерий. В то же время половые органы нерожавшей женщины практически беззащитны перед ними.

Некоторые читатели, вероятно, удивятся, почему я так подробно рассказываю о проблеме предупреждения беременности в книге, посвященной искусству любви и сексуальной культуре. Я искренне считаю, что это главный критерий в оценке интеллигентности мужчины или женщины в вопросах секса. Впрочем, способы предупреждения беременности имеют самое непосредственное отношение к сфере любовных чувств.

В результате инфекции, попадающей в матку, возникает одно заболевание, сравнительно малоизвестное, которое может полностью отравить мир сексуальных ощущений женщины. Рассказывая о системе иннервирования женских половых органов, я уже говорила, что большинство пучков нервных волокон — проводников сексуальных импульсов — помещается между крестцовой костью и задней стенкой матки, внутри крестцово-маточных связок. Эти связки, наряду с боковыми связками, соединяют матку со стенками таза.

Бывают случаи, когда инфекция, попавшая в полость матки, поражает не маточные трубы, а кровеносные сосуды в стенках матки, в области крестцово-маточных связок, вызывая в них воспалительные процессы. Воспаление связок — это затяжное заболевание, которое очень плохо поддается лечению. В сексологическую консультацию часто обращаются женщины с жалобами на потерю сексуальной возбудимости после хирургического вмешательства с

целью предупреждения беременности, за которым последовал воспалительный процесс в околоматочной клетчатке, окружающей пучки нервных волокон. Одновременно появлялись сильные боли при сдвиге шейки матки или самой матки. Когда активность воспалительного процесса связок невысокая, женщина может вообще не испытывать никаких недомоганий, кроме слабо выраженного снижения сексуальной чувствительности влагалища, вульвы и клитора. Иногда она считает, что половая холодность — естественный результат неприятных психических и физических эмоций, обусловленных хирургической операцией. Если воспаление крестцово-маточных связок усиливается, возникают боли при сношении, вызванные трением полового члена о шейку матки и сотрясением свода влагалища. В таком случае рекомендуется поменять позицию во время полового акта. Смена позиции несколько улучшает ситуацию, но не всегда восстанавливает сексуальную чувствительность.

Многим женщинам, страдающим воспалением крестцово-маточных связок, хорошо знакомы постоянные боли в пояснице, не дающие покоя ни днем, ни ночью. Как правило, ни эти боли, ни частичная потеря сексуальной чувствительности не ассоциируются у них с давнишним абортom, хотя причина кроется именно в этой "безобидной косметической операции", какой ее привыкли считать некоторые мужчины. Вышесказанное должно послужить предостережением и уроком для тех из них, кто заставляет женщину совершать визиты к хирургу. Прерывание беременности — это не метод ее предупреждения, а полное драматизма решение найти выход из сложной ситуации. Мужчины обязаны знать, что одной из причин, почему их некогда страстные и темпераментные жены превращаются порой в вялых и безразличных к сексу партнеров, является именно аборт.

Применение методов предупреждения беременности имеет свою историю. Я еще застала время, когда повсюду дискутировались достоинства так называемого супружеского календаря, затем наступила эпоха расцвета всевозможных химических противо-

зачаточных средств, затем последовал их "закат" и на первый план вышли такие механические противозачаточные средства, как колпачки, вводимые во влагалище и надеваемые на шейку матки. Но и им пришлось уступить место широко применяемым гормональным препаратам и внутриматочным противозачаточным средствам, изготовляемым из раздражающих, биологически инертных материалов. Вопрос о противозачаточных средствах сложен, многие способы отвергнуты, другие находятся в стадии испытания, но главный критерий для всех остается неизменным: они должны быть безвредными для здоровья и эффективными в предохранении от беременности.

Если взять, например, применение гормональных препаратов (таблеток), то нельзя не сказать о том, что этот метод прост и надежен, но их употребление вызывает у некоторых женщин побочные явления (тошноту), снижение полового чувства, нарушение менструаций и т.д., которые в большинстве случаев имеют преходящий характер. Наблюдаются случаи нарушения жирового обмена, аллергические реакции, изменение свертываемости крови. Эти препараты не рекомендуется применять долго (более года), следует делать перерывы, во время которых можно использовать другие контрацептивные средства. В общем, рано пока говорить о том, что такое приспособление, как презерватив, "не пускающее" сперматозоиды в матку и трубы, или прерванный половой акт уже потеряли права "гражданства" в нашей повседневной действительности.

ПРЕРВАННОЕ ПОЛОВОЕ СНОШЕНИЕ

Это достаточно надежный способ предохранения от беременности, известный человечеству на протяжении всей его истории.

Работая в консультации, я постоянно интересовалась, какими противозачаточными средствами пользуются мои пациентки по собственной инициативе.

Почти всегда они отвечали одно и то же: половая жизнь регулируется прежде всего "супружеским календарем", прерванным половым сношением и, наконец, презервативами. Контрацептивный эффект прерванного полового акта состоит в том, что мужчина вовремя, до наступления эякуляции, сумел извлечь половой член из влагалища. Однако это совсем не так просто, как может показаться на первый взгляд, потому что требует сильного волевого усилия, условного рефлекса, который должен быть подвластен мужчине, не вызывая у него отрицательных ощущений. Супруги, прибегающие к этому средству в течение многих лет, переносят прерванное сношение в основном безболезненно: при этом желательно, чтобы женский оргазм чуть-чуть опережал мужской. Другими словами, мужчина прерывает сношение в тот момент, когда кривая сексуального возбуждения женщины находится уже в начальной фазе физиологического спада.

Все бы ничего, но этот метод, требующий от партнера максимального самообладания и известного опыта, не рекомендуется применять мужчинам с повышенной возбудимостью, чересчур нервным, потому что сопряжен с нарушением физиологического процесса и может быть вреден при длительном употреблении (нарушение функций половой, нервной и других систем).

Этот метод имеет также некоторые нюансы, о которых должна знать прежде всего молодежь, чтобы избежать неприятных неожиданностей. Встречаются мужчины, у которых несколько капель спермы выделяется из семенных пузырьков уже в ходе полового акта, после чего они смешиваются со слизью, выделяемой из мочеиспускательного канала. Если во время эякуляции извергается от 60 до 80 миллионов сперматозоидов, то в нескольких каплях семенной жидкости, выделяемой в процессе сношения, их насчитывается по крайней мере не меньше нескольких тысяч, а этого вполне достаточно для оплодотворения яйцеклетки. Учитывая, что около 20 процентов мужчин относятся к такой категории, о которой я веду речь, нетрудно догадаться, что для их партнерш прерванное половое сношение

не является эффективным контрацептивным средством.

Хочу обратить внимание молодых также на то, что забеременеть можно и при повторном сношении, потому что часть спермы остается в конечном отделе мочеиспускательного канала, в области головки и крайней плоти полового члена. Чтобы этого не произошло, мужчина должен тщательно подмываться перед очередным сношением, а также постараться опорожнить мочевой пузырь, чтобы вместе с мочой вывести из мочеиспускательного канала оставшиеся сперматозоиды.

В связи с возможностью выделения семенной жидкости в процессе полового акта рекомендую молодым прибегать к прерванному сношению в том случае, если во влагалище введено какое-нибудь химическое противозачаточное средство или хотя бы кусочек ваты, увлажненный слабым раствором уксуса. Эта подстраховка помогает не очень опытным влюбленным. Можно, разумеется, обойтись и без нее, если возможная беременность не воспринимается молодыми как жизненная трагедия.

Существует еще одно обстоятельство, о котором не следует забывать, говоря о таких способах предупреждения беременности, как прерванное сношение или использование презервативов. Речь идет о влиянии гормонов, находящихся в сперме, на женский организм. Моя гинекологическая практика подтверждает их благотворное воздействие на организм женщины, на ее самочувствие и настроение, особенно в периоды нарушения гормонального равновесия в организме, например, при климаксе. Вышеуказанные способы контрацепции практически исключают возможность попадания мужских гормональных выделений во влагалище.

Женщины, практикующие сношения, при которых мужская сперма остается во влагалище, лучше подготовлены к не очень приятным изменениям в организме, связанным с ростом уровня эстрогенов перед наступлением климакса. Не исключено, что секрет желез, содержащийся в сперме, снижает избыточное количество эстрогенов в предклимакте-

рический период. Чрезмерное накапливание этого женского гормона в организме вызывает такие недомогания, как поясничные и головные боли, болезненная отечность груди перед менструацией и т.п.

Врачи, рекомендуя женщинам заменить одни способы предупреждения беременности другими, — например, отказаться от презервативов, прерванного сношения и попробовать применять колпачки, — не раз замечали значительное улучшение тонуса своих пациенток, исчезновение невротических состояний и т.п. Это объясняется тем, что гормоны, входящие в состав спермы, которая попадает во влагалище, свободно всасываются через его стенки в женский организм.

Очень часто женщины, у которых врач обнаруживает маточную миому или эрозию части влагалища, считают, что необходимо вообще прекратить половую жизнь или по крайней мере не допускать коитуса без презерватива в интересах собственного здоровья. В таких случаях я не устаю объяснять, что прекращение регулярной половой жизни, особенно в предклимактерический период, когда сексуальное влечение достигает максимума, крайне негативно влияет на психическое и физическое состояние женщины. Регулярные половые акты, при которых сперма остается во влагалище — самое радикальное средство, позволяющее женщине успешно преодолевать трудности, характерные для этого периода жизни.

“СУПРУЖЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ”

Метод регулирования половой активности этим календарем (ритм-метод) имеет определенное значение. В ПНР, где преобладающее большинство населения верующие католики, этот рациональный метод является одним из способов предупреждения беременности, против которого не возражает даже римско-католическая церковь.

Он основан на исследованиях Огино-Кнауца, суть которых сводится к подсчету дней в течение менс-

трузального цикла, наиболее благоприятных для зачатия, а также дней, в которые зачатие происходит редко или вообще не наступает. При применении "календаря" исходят из того, что овуляция в большинстве случаев наблюдается в середине менструального цикла. Учитывая, что жизнеспособность яйцеклетки сохраняется 4—5 дней, а сперматозоида около 3 суток, супруги определяют, что наиболее "безопасные" дни приходятся на период с 1-го по 8-й и с 16—17-го по 28-й день, считая с первого дня менструации, при продолжительности менструального цикла в 28 дней. Метод Огина-Кнауца, несмотря на широкое распространение, не дает стопроцентной гарантии: отсюда, в частности, родилась шутка, что больше всего детей рождается тогда, когда супруги начинают пользоваться "календарем".

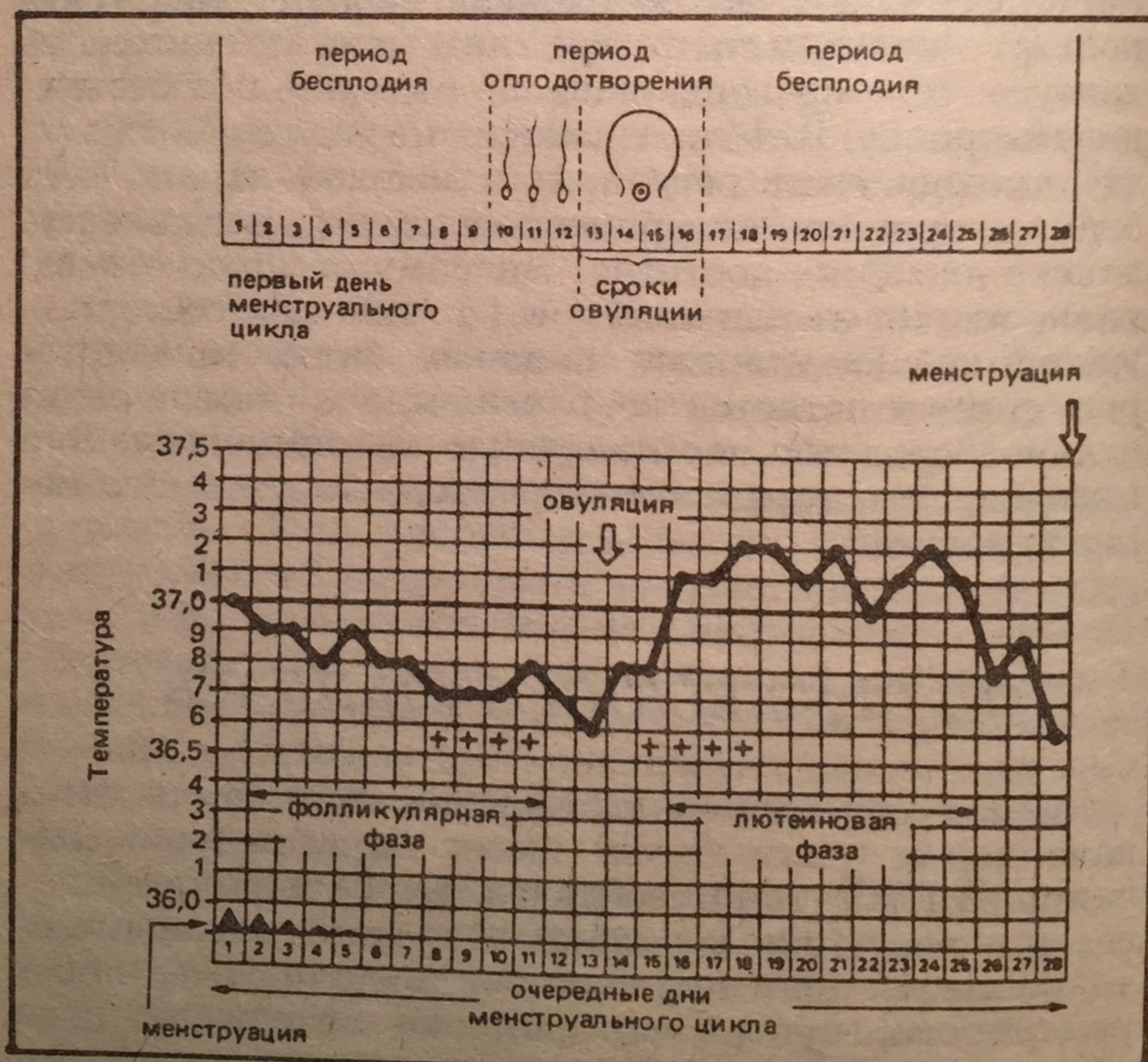


Рис. 33. Определение периода оплодотворения и бесплодных периодов на кривой утренней температуры

Все дело в том, что период овуляции может быть в первой декаде, в середине или в последней декаде менструального цикла. Незнание точных сроков овуляции приводит к "ошибкам", заканчивающимся беременностью.

Чтобы их избежать, необходимо вычислить сроки начала овуляции с помощью 10-минутных ежедневных (в течение 3—4 месяцев) измерений утренней температуры термометром, вводимым во влагалище. Эту процедуру рекомендуется совершать в постели сразу после утреннего пробуждения, потому что речь идет о температуре в состоянии покоя.

Резкий температурный скачок позволит определить точный срок овуляции. Рекомендую составить для себя соответствующий график (рис. 33) и отмечать на нем результаты ежедневных измерений температуры (по горизонтали — дни цикла, начиная с первого дня менструации; по вертикали — показания термометра).

Пользуясь данным методом, вы уже через 2—3 месяца сможете определить день овуляционного скачка температуры и "опасный период", который должен охватить 4 дня до и 4 дня после температурного скачка (на рис. 33 такие дни обозначены крестиками). Женщине, которой хочется спокойной жизни, этот метод, несомненно, даст необходимые гарантии и чувство уверенности.

Надо подчеркнуть, что постоянный для каждой женщины овуляционный ритм претерпевает изменения в течение 3 месяцев после аборта, в течение года после родов, а также после 40 лет, когда организм женщины начинает готовиться к предклимактерическому периоду. В этих трех случаях следует поменять способ предупреждения беременности, потому что техника подсчета дней, когда зачатие не произойдет, дает сбой. В результате появляются дети у супружеских пар, которым за сорок, несмотря на то, что они с успехом пользовались "календарем" всю жизнь.

Одним из достоинств этого метода является то, что сперма остается во влагалище и может всасываться в организм женщины. Однако и он не без изъяна. При

исследованиях, которые я проводила в консультации, выяснилось, что у половины пациенток максимальная сексуальная возбудимость приходилась на середину менструального цикла, а у остальных — на дни, примыкающие к дням менструации (непосредственно до и после нее). Постоянное половое воздержание во время овуляции, когда многие женщины испытывают пик возбудимости, конечно, не проходит бесследно для их здоровья: ко мне, например, обращалось много пациенток с жалобами на фригидность, причиной которой, как я убеждалась, было строгое соблюдение "календаря". В таких случаях я подбирала им требующийся колпачок, и спустя какое-то время от псевдофригидности не оставалось и следа.

Особенно трудно соблюдать "календарь" и воздерживаться от сношений в период овуляции молодым супругам, частота коитусов у которых достигает довольно высокого уровня. "Календарем" я бы посоветовала пользоваться парам с многолетним стажем, тем более что в начале любовных волнений и больших сексуальных переживаний легко может произойти дополнительная овуляция (особенно при эпизодических, нерегулярных сношениях).

Подытоживая, хочу повторить, что "супружеский календарь", составленный на основе индивидуальных замеров утренней температуры во влагалище — удобный и доступный метод предупреждения беременности для партнеров, ведущих регулярную половую жизнь до 40-летнего возраста (за исключением периодов беременности и абортов).

КОНТРАЦЕПТИВНЫЕ СРЕДСТВА

Наиболее просты в употреблении химические противозачаточные средства: специальные пасты, шарики, таблетки. Их вводят во влагалище до полового акта. Там они расплавляются и обволакивают шейку матки и стенки влагалища, оказывая токсическое воздействие на сперматозоиды. Пос-

Рис. 34. Влагалище, перевязанный ниткой, вложенный тампон

кольку в момент зачатия точно той гарантии (40%). Вмешательство очень ванных сочетаний календарем. К меха

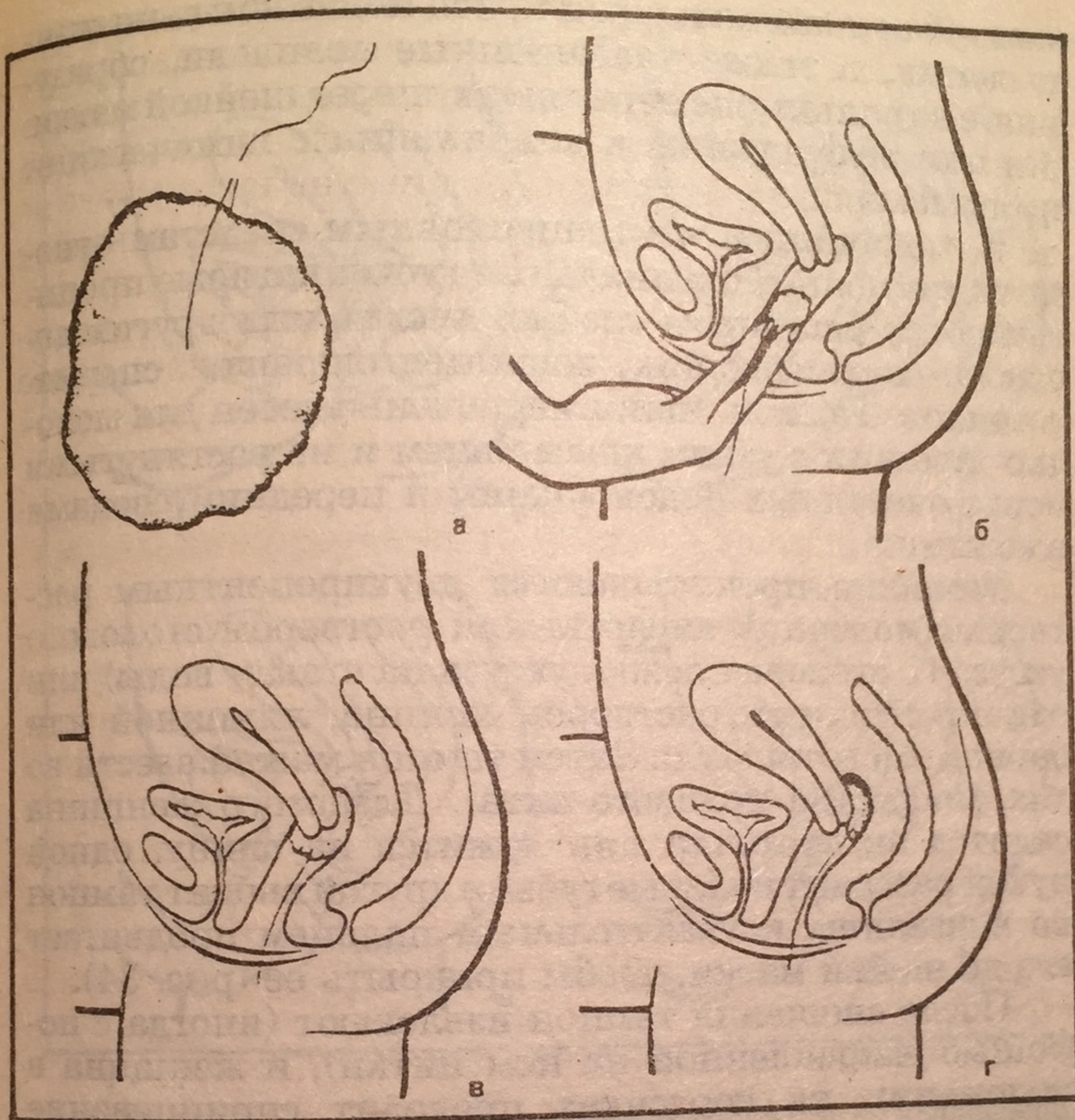


Рис. 34. Влагалищный тампон и его вкладывание: а — тампон, перевязанный ниткой; б — вкладывание тампона; в — правильно вложенный тампон прикрывает шейку матки; г — тампон вложен неправильно, рядом с шейкой матки

кольку в момент эякуляции шейка матки подвергается точному "бомбардированию" спермой, полной гарантии эти средства предупреждения беременности не дают (эффективность не превышает 40%). Вместе с тем химические средства могут быть очень важной составной частью комбинированных противозачаточных средств, применяемых в сочетании с механическими средствами, "супружеским календарем" или прерванным половым сношением.

К механическим средствам относятся специаль-

ные губки и тампоны, колпачки, надеваемые на шейку матки, а также влагалищные колпачки, образующие во влагалище перегородку перед шейкой матки. Все они эффективны в комбинации с химическими средствами.

К простейшим контрацептивным средствам относятся тампоны и специальные губки, которые пропитываются раствором слабых кислот или других веществ, подавляющих жизнедеятельность сперматозоидов. Тампон, например, очень удобен для молодых женщин с узким влагалищем и не растянутыми после очередных родов задним и передним сводами влагалища.

Тампоны пропитываются двухпроцентным раствором молочной кислоты или раствором столового уксуса (1 столовая ложка уксуса на стакан воды) или однопроцентным раствором хинина, лимонной или борной кислоты и т.п. Затем тампон можно ввести во влагалище (до полового акта). Для этого женщина садится на корточки или ложится на спину, одной рукой разводит половые губы, а другой вводит тампон во влагалище и указательным пальцем продвигает его до шейки матки, чтобы прикрыть ее (рис. 34).

После сношения тампон извлекают (иногда с помощью закрепленной на нем нитки), и женщина в положении на корточках проводит спринцевание влагалища подкисленной теплой водой (сперматозоиды подвижны лишь в щелочной среде. С этой целью используют следующие растворы: 2 чайные ложки столового (разведенного) уксуса на 1 литр воды; 1 столовая ложка двухпроцентного перманганата калия на 1 литр воды; 1 чайная ложка салициловой кислоты на 1 литр воды; 2 чайные ложки порошка борной кислоты на 1 литр воды, а также 1 грамм грамицидина на 1 литр воды. При этом сохраняется естественная бактериальная флора влагалища.

В семье, где половая жизнь регулярна, жена должна ежедневно вводить такой тампон во влагалище перед тем, как ложиться в постель, а извлекать его не раньше, чем через 8 часов после сношения. Надо иметь в виду, что при многократных сношениях в течение ночи он теряет свою эффектив-

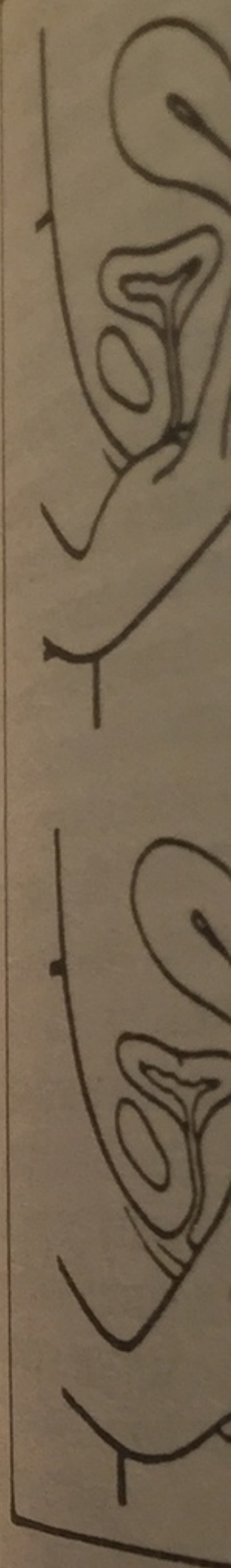


Рис. 35 а — в
противозачато
шейки м

ность, и ве
растает.

Преиму
влагалищ
щина вво
врача.

Колпач
раются в
Их, кстат
сношени
дуется с
спринце
раствор
Колпач

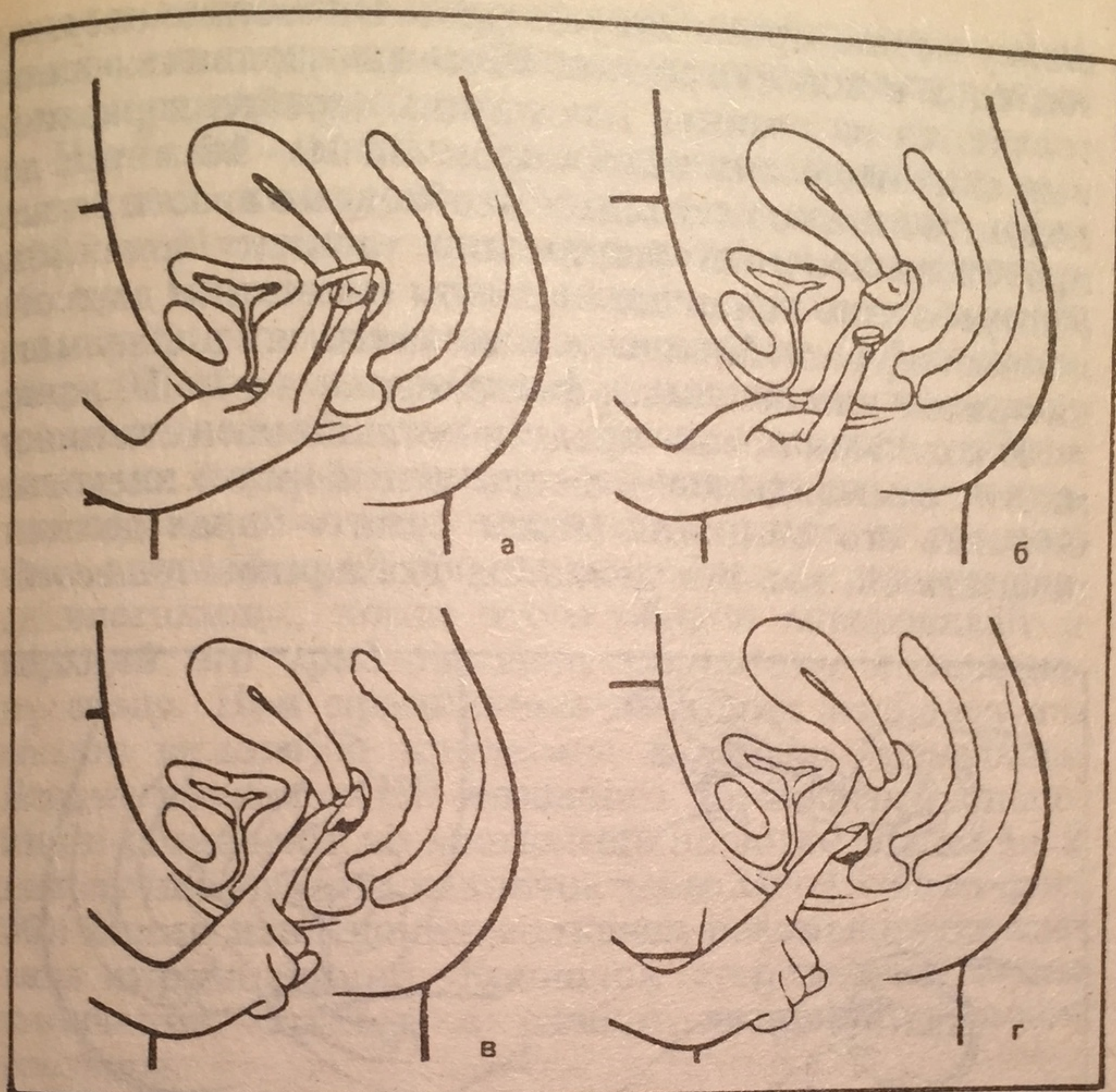


Рис. 35 а — вкладывание шеечного колпачка; б — вкладывание противозачаточной таблетки или шарика; в — снятие колпачка с шейки матки; г — вынимание колпачка из влагалища

ность, и вероятность наступления беременности возрастает.

Преимущество тампона перед шеечным или влагалищным колпачком состоит в том, что женщина вводит его во влагалище сама, без помощи врача.

Колпачки бывают различных размеров и подбираются врачом для каждой женщины индивидуально. Их, кстати, можно использовать и при многократных сношениях в течение ночи. Края колпачков рекомендуются смазывать противозачаточными пастами или спринцевать влагалище после полового сношения раствором борной, лимонной и других слабых кислот. Колпачки, вводимые во влагалище и надеваемые на

шейку матки, препятствуют проникновению сперматозоидов в полость матки. Шеечные колпачки изготавливаются из резины, алюминия, серебра и различных синтетических материалов. За 10–15 минут до полового акта во влагалище необходимо ввести также противозачаточный шарик или таблетку (рис. 35). Употребление колпачков в таком сочетании дает отличный эффект. Колпачок надевается на шейку матки врачом или опытным фельдшером на 7–10 дней.

В колпачок можно предварительно поместить немного грамицидиновой пасты или борной кислоты. Снимать его женщина может сама — врач должен показать ей, как это делается. Колпачком целесооб-

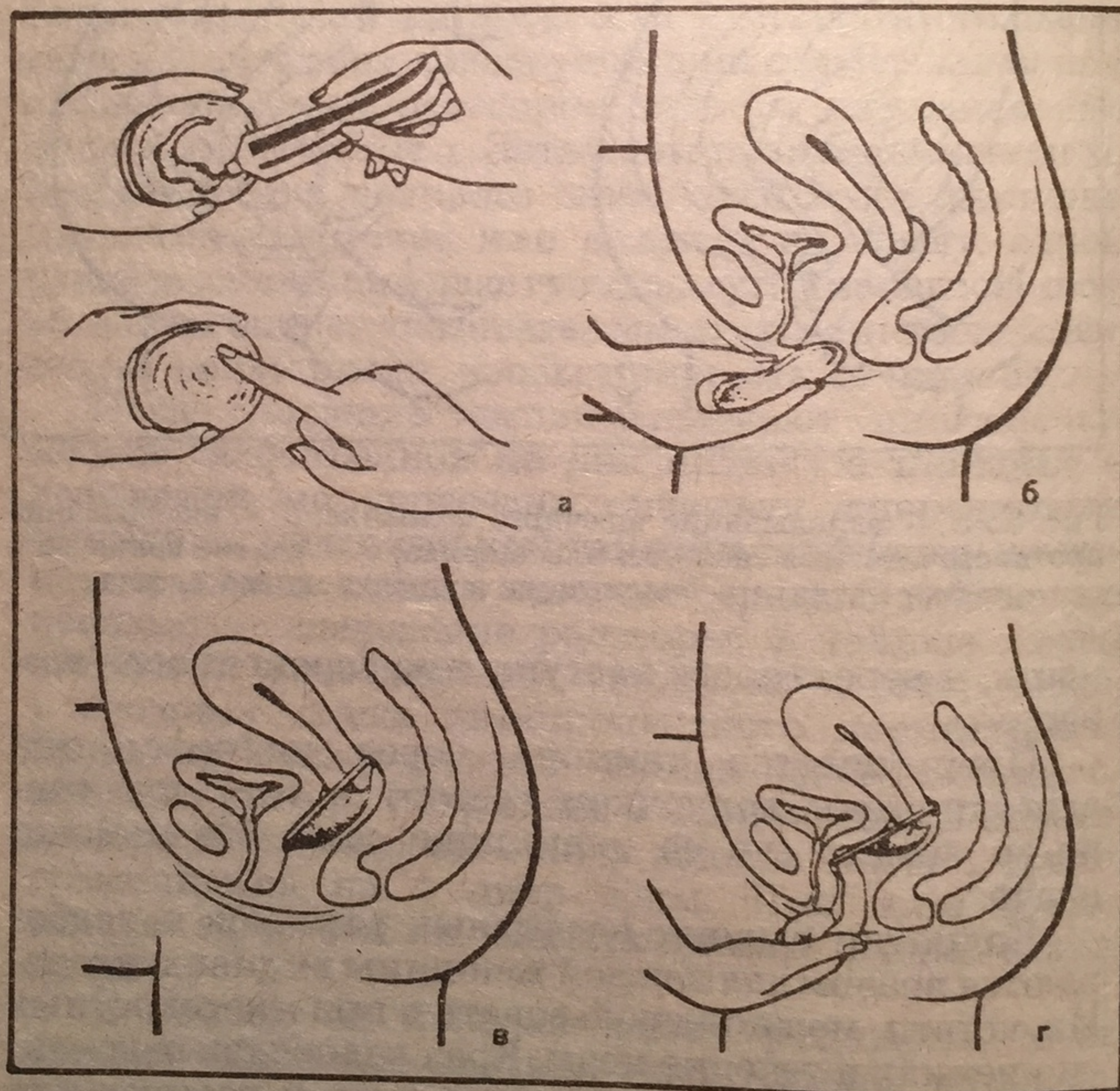


Рис. 36. Вкладывание влагалищного колпачка: а — смазывание поверхности колпачка противозачаточной пастой, б — вкладывание колпачка; в — правильно вложенный колпачок образует перегородку перед шейкой матки; г — вынимание колпачка

разно пользо
для зачатия
паться раз в
Наиболее
галищный
резиновый
ободку. Обу
или акушер
лице. Пере
грамицидин
колпачка с
чок по зад
пока нижн
да влагали
верхний е
му своду.
ободок в
Вводят ко
ния и оста
дня, лучш
36). Посл
лать спр
кипячени
растворе.
Механ
жают по
лице на
мозить
ме того,
противо
заболева
Хотелос
что при
одной
много
его во
перед
колпач
шения

разно пользоваться лишь в наиболее благоприятный для зачатия период (то есть к врачу придется обращаться раз в месяц).

Наиболее удобным и надежным является влагалищный колпачок КР, представляющий собой резиновый чехол, прикрепленный к эластичному ободку. Обученная применению колпачка врачом или акушеркой женщина сама вводит его во влагалище. Перед употреблением колпачок смазывают грамицидиновой пастой. Затем упругий ободок колпачка сжимают между пальцами и вводят колпачок по задней стенке влагалища вглубь до тех пор, пока нижний край ободка не дойдет до заднего свода влагалища; после этого ободок расправляют и верхний его край пальцем подвигают к переднему своду. При правильном введении колпачка его ободок вплотную прилегает к сводам влагалища. Вводят колпачок КР незадолго до полового сношения и оставляют во влагалище не более чем на 1—2 дня, лучше удалить колпачок через 10—12 часов (рис. 36). После извлечения колпачка рекомендуется сделать спринцевание. Колпачки стерилизуют путем кипячения, хранят в слабом дезинфицирующем растворе.

Механические противозачаточные средства снижают половое чувство; сознание того, что во влагалище находится посторонний предмет, может тормозить нормальное течение полового акта. Кроме того, их не всегда можно рекомендовать (например, противопоказаниями являются воспалительные заболевания, разрывы шейки матки, эрозии и др.). Хотелось бы обратить внимание молодоженов на то, что при многократных половых сношениях в течение одной ночи женщина должна выжать из тюбика немного грамицидиновой пасты на кусок ваты и ввести его во влагалище после последнего полового акта, перед тем как уснуть; время, когда можно извлечь колпачок, следует отсчитывать от последнего сношения.

ВНУТРИМАТОЧНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВНЫЕ СРЕДСТВА И ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

В течение последних лет широко применяются внутриматочные противозачаточные средства (ВМС). Современные ВМС изготавливаются из полиэтилена, к нему иногда добавляют серебряную жилку, лавсанлетиленовую бактерицидную оплетку, медьсодержащие нити, которые оказывают антимикробное действие. Эти средства имеют различную форму: петли, спирали, кольца и др., все они заканчиваются тонкой капроновой нитью. Введенное внутриматочное устройство остается в полости матки несколько лет. Перед введением оно вытягивается в прямую нить. После того как специальным проводником устройство введено в полость матки, оно принимает первоначальную форму спирали или петли. Процедура эта осуществляется только квалифицированным врачом, в первые дни после нее возможны неприятные ощущения внизу живота, которые вскоре проходят. Устройство извлекается при желании женщины иметь ребенка или в случае возникновения осложнений.

Противозачаточный эффект ВМС основан на резком ускорении продвижения яйцеклетки по маточным трубам, в результате чего она не успевает созреть; считается также, что применение этого средства мешает внедрению яйцеклетки в стенку матки. Перед применением ВМС врач детально изучает состояние здоровья женщины, чтобы выявить возможные противопоказания. К ним относятся воспалительные заболевания матки и придатков, эрозии шейки матки, нарушения менструальной функции и др.

Эффективность ВМС очень высокая (96—98%), они не вызывают изменений в деятельности яичников и других желез внутренней секреции, не подавляют овуляцию. Большинство женщин применяют ВМС, так как это позволяет им жить полноценной половой жизнью.

Гормональными препаратами охотно пользуются миллионы женщин во всем мире. Этот метод предо-

хранения от беременности основан на подавлении процесса овуляции с помощью применения таблеток. Из противозачаточных средств, принимаемых внутрь, известны такие препараты, как бисекурин, нон-овлон, овулен и др. Применяют их обычно по одной таблетке с 5-го по 25-й день менструального цикла, затем делают перерыв на неделю и вновь начинают прием препарата. Через полгода рекомендуется сделать перерыв на 2—3 месяца, в течение которого можно пользоваться другими методами предупреждения беременности. Полагают, что противозачаточный эффект таблеток выражается, в частности, в блокировании выделения эстрогенов яичниками.

Недостаточное количество этого гормона в организме женщины может оказать негативное влияние на состояние волос, обновление и поддержание эластичности кожного покрова, расширение кровеносных сосудов в половых органах во время коитуса и др. Чтобы компенсировать уменьшение уровня эстрогенов, в таблетки начали добавлять синтетический эстрогенный гормон. Однако у некоторых женщин, употребляющих такие таблетки, обнаружились побочные явления (нарушение менструального цикла, изменение свертываемости крови, воздействие на печень и др.).


Многие женщины, регулярно применяющие гормональные препараты, жалуются на снижение полового чувства. Помню, как одна пациентка пошутила в беседе со мной: "Я действительно никогда не беременела, но до сих пор не пойму, зачем мне это нужно, так как потеряла всякое желание спать с мужчиной".

Нередко пациентки в первые месяцы приема таблеток отмечают у себя рост сексуального влечения. Я объясняю это прежде всего чувством раскованности, исчезновением страха перед опасностью забеременеть.

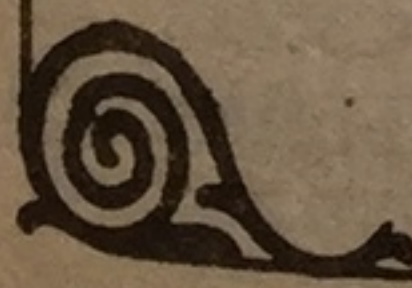
Необходимо подчеркнуть, что гормональные препараты нельзя принимать девушкам до 16 лет, беременным, в период кормления ребенка грудью, а также при некоторых болезнях. Вообще, перед приемом гормональных препаратов желательно посоветоваться

товаться с врачом. В заключение хочу обратить внимание читательниц на две небольшие, но существенные детали: начиная употреблять таблетки с 5-го дня менструального цикла, надо иметь в виду, что "безопасный период" начинается только после приема десятой таблетки — то есть с 15-го дня менструального цикла; и второе замечание — после прекращения приема препаратов вероятность наступления беременности многократно увеличивается (другими словами, необходимо обязательно выбрать другие противозачаточные средства)*.

* Со времени выхода книги М. Вислоцкой появилось много новых эффективных и наносящих минимальный вред организму женщины гормональных противозачаточных средств. В частности, см.: Справочник практического врача. В 2-х тт. Т. 2. М., 1992; М а ш к о в с к и й М. Д. Лекарственные средства. В 2-х тт. Т. 2, М., 1994. Однако следует помнить, что при случайных половых контактах выбор следует останавливать на таком традиционном средстве предупреждения беременности, как презерватив, т.к. он до известной степени препятствует возможному заражению СПИДом. (Прим. ред.)



Беременность и секс



ЖДЕМ ТРЕТЬЕГО

Появление третьего в семье двух любящих друг друга людей всегда становится источником многих новых проблем, а нередко и осложнений. Решение произвести на свет ребенка может иметь самую различную мотивировку. Многие женщины, например, считают, что беременность и рождение ребенка могут упрочить и стабилизировать любовь. Такая точка зрения — заблуждение.

Женщина практически никогда не перестает мечтать о ребенке. Материнство улучшает ее самочувствие и дает душевную уравновешенность. В детском возрасте инстинкт материнства выплескивается на домашних животных, щенков, котят, кукол и другие игрушки. Нам не раз приходилось видеть, как маленькие девчушки сажают щенка или котенка в детскую коляску, заворачивают в какой-нибудь платок, а затем начинают убаюкивать, напевая колыбельную, услышанную от матери.

Молодой влюбленной девушке кажется, что ребенок — это последнее испытание, которому подвергается ее любовь. Для женщины средних лет появление малыша служит стимулом к активной деятельности, источником надежд и материнских чувств, а также наполняет новым содержанием ее жизнь, отдых и счастливые минуты любви. В старости внук или внучка нередко становятся для бабушки главной радостью жизни, и — как принято считать — мы всегда любим больше своих внуков, чем когда-то любили своих детей. Это, возможно, происходит из-за несбывшихся

планов или отсутствия других интересов, но не исключено, что причина в другом — в чувстве ностальгии по детству, потерянному здоровью, далекой прекрасной молодости. Вряд ли кто сумеет правильно ответить на вопрос, что движет нашими эмоциями в пожилом возрасте...

Совсем по-другому преломляются эти чувства у мужчины. В детстве и подростковом возрасте юноша всецело поглощен познанием жизни, проникновением в ее тайны, достижением многих — нередко очень сложных — целей, которые он ставит перед собой. Потом появляется интерес к женщинам, принимается решение о создании семьи, выдвигающее на повестку дня вопрос о жилье, а затем приходит вкус к путешествиям по стране и поездкам за границу — им затрачивается масса эмоций и энергии, необходимых для осуществления этих планов.

Наконец, реализовав запланированную жизненную модель, "переболев" первыми любовными победами и разочарованиями, мужчина вступает в фазу спокойствия и относительной стабилизации. Тогда-то у него и появляется мысль, что неплохо было бы заиметь наследника, тем более что знакомые и друзья уже успели обзавестись сыновьями и дочерьми. Именно в это время мужчина начинает мечтать о сыне, с которым он связывает свои несбывшиеся мечты, надеясь, что именно тот сумеет претворить их в жизнь.

Желание иметь обязательно сына, который станет в будущем его другом и товарищем, типично для мужчины, хотя бывают и исключения: некоторые будущие отцы заявляют, что согласны только на дочь. Люди с чисто мужским складом характера, которые в любом возрасте не равнодушны к женской красоте и больше всего ценят ласку женщины, обычно тянутся к дочерям, легко находят с ними общий язык. По моим наблюдениям, осознанное желание иметь ребенка возникает у мужчины в основном после тридцати. Это не значит, конечно, что нет отцов более молодого возраста с ярко выраженной любовью к детям.

Разница во взглядах женщин и мужчин на появление третьего члена семьи позволяет понять, почему во многих ситуациях ребенок не становится связую-

щим звеном между двумя людьми, а нередко даже разъединяет молодых, подавляя любовь и вытравляя из нее самое сокровенное и дорогое, что объединяет мужа и жену. И здесь возникают две существенные проблемы: беременность незамужней женщины и выбор супругами подходящего момента для рождения ребенка.

Многие влюбленные молодые женщины, руководствуясь здоровым инстинктом любви, пытаются привязать к себе мужчину как можно крепче. Я уже рассказывала о различных обличьях любви: периоды очарования и эмоционального восторга сменяются периодами затухания интереса, холодного раздумья и некоторой отстраненности от обожаемого человека. Женщина обычно с беспокойством наблюдает за эмоциональными и сексуальными "приливами" и "отливами" у своего любимого. Инстинктивно она хочет удержать его возле себя любой ценой. Нередко ей трудно понять, что временное охлаждение к ней мужчины совсем не означает конца любви, а является очередным этапом в ее развитии.

Значительно хуже обстоит дело, если любовь оказалась вовсе не любовью, а порывом страсти, которая сразу же исчезает после ее удовлетворения. Партнер в этом случае не смотрит на женщину как на будущую спутницу жизни и лишен эмоциональной привязанности, зная заранее, что разлука неизбежна. Женщина, видя, что партнер к ней охладел и все время отдаляется от нее, нередко решается на беременность как на последний шанс, призванный — как она искренне считает — удержать его от разрыва отношений.

В былые времена, когда большинство женщин находилось в материальной зависимости от мужчины или своих родителей, беременность для незамужней женщины становилась трагедией. В определенных кругах считалось непорядочным бросить женщину, если она ждала ребенка, то есть надо было на ней обязательно жениться, чтобы сохранить ее честь и достоинство, хотя, разумеется, такой брак не гарантировал прочность семейных уз.

Если девушка была родом из бедной семьи, которая не имела возможности ее защитить, то для нее

начинались нелегкие дни: с ней поступали крайне жестоко и просто — изгоняли из родного дома, на который она навлекла позор, так как "вступила на беспутную стезю", как тогда расценивали наступление добрачной беременности. "Оступившуюся" в любви презирали, и ее никто не хотел брать в жены.

Сейчас, когда многие женщины добились материальной самостоятельности и сами могут содержать себя и ребенка, ситуация не всегда выглядит так драматично, но взгляды и поведение мужчин до сегодняшнего дня мало в чем изменились. Иногда чувство ответственности или долга еще вынуждают их жениться, чтобы дать возможность ребенку иметь отца. Однако брак, в котором мужчину заставили идти "под венец" особые обстоятельства, никогда не сможет сравниться с семейным союзом, объединяющим любящих друг друга людей. Чаще нам приходится иметь дело с такими кандидатами в мужья, которые исчезают, не дожидаясь появления на свет малыша, причем нередко получение алиментов от них сопряжено с невероятными трудностями. Хотя жизнь постоянно подтверждает неэффективность такого "аргумента" для сохранения непрочной любви, женщины все еще пытаются удержать мужчину, рожая ребенка, и расплачиваются потом за это, поскольку вся тяжесть создавшейся ситуации перекладывается все-таки на их хрупкие плечи.

Женщине надо твердо уяснить, что любовь, которая не выдержала испытания жизнью и не стала основой, укрепляющей союз двух людей, рано или поздно "испарится", независимо от того, появился на свет ребенок или нет.

И хотя для посторонних вынужденный брак выглядит вполне благополучным, ни о каких больших чувствах говорить не приходится. Я уже много раз подчеркивала в предыдущих главах, что первые годы любви и супружества — это трудный период эмоциональной и сексуальной "притирки" двух людей, настолько разных, насколько может вообще отличаться мужчина от женщины.

Нахождение точек соприкосновения и общих интересов, изучение характера и умение уступать друг другу ради сохранения мира и гармонии в супружест-

ве требуют времени и желания со стороны обоих супругов. Все это относится и к сфере интимных отношений, в которой познаются и вырабатываются привычки совместной половой жизни.

Нельзя забывать о том, что в последний период беременности и в первые несколько месяцев после родов надо обязательно воздерживаться от половых сношений. Уровень сексуальных интересов женщины в это время, особенно в первый год после родов, существенно понижается, так как она физически истощена родами и появившимися дополнительными обязанностями по уходу за ребенком.

В моей медицинской практике было немало случаев, когда некоторые мужья обращались ко мне за советом помочь в восстановлении неожиданно нарушившегося равновесия счастливой во всех отношениях семейной жизни. Жаловались в основном на то, что жена под любым предлогом избегает сексуальных контактов, а в тех случаях, когда ее удается "уговорить", не проявляет никакого энтузиазма и заинтересованности: пассивность на супружеском ложе превращается в устойчивую привычку, с которой очень сложно бороться. Попытки "обиженных" мужей поговорить с женами начистоту о причинах потери интереса к сексу приводили к откровенным и непонятным для них признаниям об "угасании" сексуального "аппетита" и появлении сонливости. Супружеская постель для такой женщины символизировала прежде всего долгожданный отдых и возможность всласть отоспаться после изнуряющих трудов, связанных с ежедневными заботами о новом члене семьи.

После беседы с обоими супругами и тщательного анализа их образа жизни обычно выяснялось, что жена — это удобная "рабочая лошадка": она кормит ребенка, купает его, ходит с ним на прогулку, стирает пеленки и распашонки, гладит детское белье — короче говоря, ухаживает за малышом. Кроме того, она поднимается по несколько раз ночью, потому что ребенок будит ее плачем, не говоря уже о заботах, связанных с постоянной сменой пеленок. Разумеется, встречаются дети, которые спокойно спят свои 6—8 часов ночью и их даже не надо перепеленывать, но таких, откровенно говоря, не много. После очередной

кошмарной
мать все вре
или проверя
день, напол
матерински
ние мужа: "
ребенком, а
семью".

В таких
мужу, что т
упадка сил
ной с береме
ние обязанн
нием малы
довало бы с
дителями. В
тей необход
тении проду
нии пищи,
а также о м

Когда ко
ная" буйны
советую ей
тяжелой раб
бодной ком
ночей в по
сыном или д
требуется п
трирует отц
деле, и тогда
к невыспав
няется: он н

какая ноша вз
Выход из
лении обяза
магазинам,
а глава семе
нако забот
справедливо
на на супру
рице", не ст
Вместе с те
на него до

кошмарной ночи, проведенной в полусне, так как мать все время вслушивается, не кричит ли младенец, или проверяет, хорошо ли он укутан, наступает новый день, наполненный с утра до ночи тяжелым трудом и материнскими хлопотами. Да еще постоянное ворчание мужа: "Она же находится в отпуске по уходу за ребенком, а я работаю как вол, чтобы содержать семью".

В таких случаях не вредно было бы разъяснить мужу, что такой отпуск — это отпуск после трудов, упадка сил и определенной потери здоровья, связанной с беременностью, родами и кормлением, а домашние обязанности и работу по дому, которой с появлением малыша становится во много раз больше, следовало бы справедливо поделить между обоими родителями. Ведь кроме выполнения новых обязанностей необходимо по-прежнему заботиться о приобретении продуктов, посещении магазинов, приготовлении пищи, поддержании порядка и чистоты в доме, а также о многом другом.

Когда ко мне обращается молодая мама, "замученная" буйным темпераментом своего супруга, я часто советую ей проделать маленький эксперимент: после тяжелой работы в течение дня лечь спать в свободной комнате, а мужа попросить побыть несколько ночей в помещении, где стоит детская кроватка с сыном или дочерью. И пусть он сам встает, когда потребуется перепеленать ребенка, пусть продемонстрирует отцовскую любовь и заботу не на словах, а на деле, и тогда — как показывает опыт — его отношение к невыспавшейся и вечно усталой жене в корне меняется: он наверняка начнет понимать, какая нелегкая ноша взвалена на ее плечи.

Выход из положения надо искать в четком разделении обязанностей. Жена обычно готовит, ходит по магазинам, делает уборку в доме (совместно с мужем), а глава семейства посвящает свое время работе. Однако заботы по уходу за ребенком должны быть справедливо поделены таким образом, чтобы женщина на супружеском ложе не уподоблялась "сонной курице", не способной пошевелить ни рукой, ни ногой. Вместе с тем муж, почувствовав бремя возложенных на него дополнительных обязанностей по уходу за

сыном или дочерью, теперь уже не так часто "рвется в бой", желая избавиться от избытка сексуальной энергии.

Для супружеских пар, посещающих консультацию, у меня всегда наготове следующий совет, как распределить домашние обязанности: жена закупает продукты, готовит пищу для ребенка, кормит его, пеленает, выходит с ним на прогулку (кстати, этим может заниматься и муж, так как гуляние на свежем воздухе после работы благотворно сказывается на его здоровье, но ребенку тем не менее нужны и утренние солнечные ванны), а также стирает и гладит детские распашонки. На долю мужа выпадает стирка пеленок, накопившихся за целый день, и купание ребенка. Последняя обязанность приучает его к общению с малышом в тот период, когда милая беспомощность и забавные движения младенца вызывают родительский восторг и восхищение. Опытная мама может, конечно, присутствовать при этой радостной процедуре, подавая гордому отцу распашонки, мыло или полотенце. Третьей обязанностью мужа должно стать "ночное дежурство" возле ребенка каждую вторую ночь, попеременно с женой, чтобы женщина могла нормально выспаться. И, наконец, четвертая обязанность: длительная предполуденная воскресная прогулка, когда жена занята приготовлением обеда и приводит себя в порядок с помощью различных косметических средств. Последнее крайне необходимо, так как взаимные чувства подвергаются в этот период очень трудному и суровому экзамену.

Рассказывая об обязанностях, я обычно подчеркивала, что одалиски в гареме всегда темпераментны и жаждут любви, потому что им не надо рано вставать и заниматься ребенком и хозяйственными делами; они могут весь день валяться на мягких подушках, наслаждаться сладостями и фруктами, чтобы вечером, отдохнувшие и эгергичные, они могли радостно приветствовать своего повелителя и господина, одаривая его пылкими ласками и неистовой страстью. Женщина — такое создание природы, говорила я, что если она не выспалась и еле держится на ногах после тяжелого труда, то ее лучше не беспокоить в постели: требовать от нее в эти минуты полноценного парт-

нерства в любви бессмысленно и глупо, если не жестоко.

Возвращаясь к сказанному выше, я хочу подчеркнуть, что нельзя забывать о способах предупреждения беременности и умении пользоваться ими, особенно в первые годы супружества и в периоды между очередными родами. Беременность и ребенок, которые появляются внепланово, преждевременно — прежде чем супруги достигнут полной зрелости взаимных чувств и создадут для себя необходимые жилищные и материальные условия, — могут превратиться в серьезную проблему и даже привести к глубокому кризису в браке. Многие становятся причиной взаимного непонимания, а если женщина, измученная и усталая, перестает к тому же заботиться о своей внешности, то создаются просто идеальные условия для появления на горизонте недовольного мужчины соперницы в лице другой женщины. Сплошь и рядом приходится слышать, как такие конфликты заканчиваются разводами. А ведь развод в момент, когда женщина и ребенок требуют максимальной заботы и внимания, грозит превратиться для них в подлинное несчастье и настоящую жизненную катастрофу.

Можно, наверное, задать вопрос: "Что следует понимать под зрелостью чувств? Когда эта зрелость наступает и как об этом можно узнать?" Зрелость приходит тогда, когда молодые уже проверили себя и убедились, что сумеют дать друг другу счастье, что они способны удовлетворять любые взаимные сердечные порывы, а также испытывать радость и полное удовлетворение от обладания своим избранником или избранницей... Проверив себя и убедившись, что это именно так, а не иначе, молодые постепенно приходят к мысли, что им этого уже мало, что чего-то в жизни недостает. Так рождается ощущение эмоционального вакуума, который почему-то уже не удается заполнить сексуальной гармонией и всевозможными развлечениями.

Именно тогда, как правило, у партнеров возникает желание привнести в свою жизнь нечто новое, что стало бы источником неизведанных еще радостей и ощущений. Другими словами, именно в этот момент в женщине пробуждается мать, а в мужчине — забот-

ливый и любящий отец. Приблизительно так наступает "сезон" зрелой любви.

Иногда родителям все равно, кто появится — сын или дочь. Но нередко из-за этого возникают проблемы и претензии, и довольно нешуточные. Еще в древности люди задумывались о причинах, определяющих пол вынашиваемого женщиной плода. Так, Аристотель подметил, что девочки чаще рождаются у очень молодых, а также у стареющих супружеских пар.

В Польше эти проблемы активно разрабатывал доктор Франчишек Бенендо. В 1965 году в своей докторской диссертации он заявил, что на основе многолетних исследований пришел к следующему выводу: мальчики рождаются тогда, когда половое сношение, при котором произошло оплодотворение, имело место за день до овуляции или в день овуляции, а девочки — когда такой половой акт совершался за 3—5 дней до овуляции. По мнению Бенендо, существует возможность научного обоснования данной гипотезы. Сперматозоид — зрелая мужская половая клетка, в ядре которой находятся хромосомы Y мужского типа, обладает маленькой головкой (в ней содержится ядро с небольшим количеством таких хромосом), а сперматозоид с хромосомами X женского типа имеет удлиненную головку с большим количеством хромосом в ядре. Если половой акт происходит за несколько дней до овуляции, то сперматозоиды с хромосомами Y (мужскими) гибнут в течение нескольких дней, отделяющих их от встречи с яйцеклеткой, как биологически слабые половые клетки. Таким образом, в оплодотворении участвуют биологически более сильные сперматозоиды с хромосомами X (женскими). Но когда коитус происходит за день до овуляции или во время овуляции, то у сперматозоидов мужского и женского типа шансы выравниваются, хотя чаще "гонку" к яйцеклетке выигрывают мужские сперматозоиды, потому что, обладая меньшими размерами и маленькой головкой, они быстрее двигаются против тока жидкости (секрета) в половых путях и раньше достигают "финиша", обеспечивая рождение мальчика. Исследования, которые провели в США профессор Шеттлес и Клегман, подтвердили пра-

вильность вывода, сделанного польским ученым: половые сношения за день до овуляции или во время овуляции приводили к рождению мальчиков (80 процентов), а за 3—5 дней до овуляции — к рождению девочек.

В общем, результаты этих научных наблюдений дают основания считать, что мы познали в этой области некоторые закономерности. Так почему бы супругам не убедиться в этом лично?

Необходимо отметить, что пол ребенка зависит исключительно от типа хромосом, так как ядра, содержащиеся в овальной, слегка сплюсненной с боков головке сперматозоидов, одинаковы. Поэтому всякие упреки в адрес жены по поводу незапланированного рождения ребенка того или иного пола не имеют под собой никаких оснований: "архитектором" пола рождающегося малыша является исключительно сперматозоид семенной жидкости мужа. С техникой высчитывания сроков овуляции, имеющей существенное значение для планирования пола ребенка, я подробно ознакомила читателей в разделе, рассказывающем о способах контрацепции. Если вы помните, я говорила, что сроки овуляции высчитываются с помощью 10-минутных ежедневных измерений утренней температуры (в постели после пробуждения) в течение 3—4 месяцев термометром, вводимым во влагалище. Резкий температурный скачок на составленном вами графике (рис. 37) позволит определить точные сроки овуляции.

Мы уже отметили, что период беременности и первые месяцы после родов — очень трудное для супругов время, когда необходимо обратить внимание на две главные проблемы: первая — это уменьшение физической и нервной нагрузки на ослабленный организм жены (об этом надо помнить прежде всего мужу); вторая имеет отношение к обязанностям жены, которая должна соблюдать особую осторожность, чтобы воспрепятствовать появлению возможных супружеских осложнений.

Некоторые женщины считают, что период беременности настолько неприятен и полон всяких неудобств, что в благодарность за все невзгоды, выпавшие на женскую долю, мужа обязаны их на руках

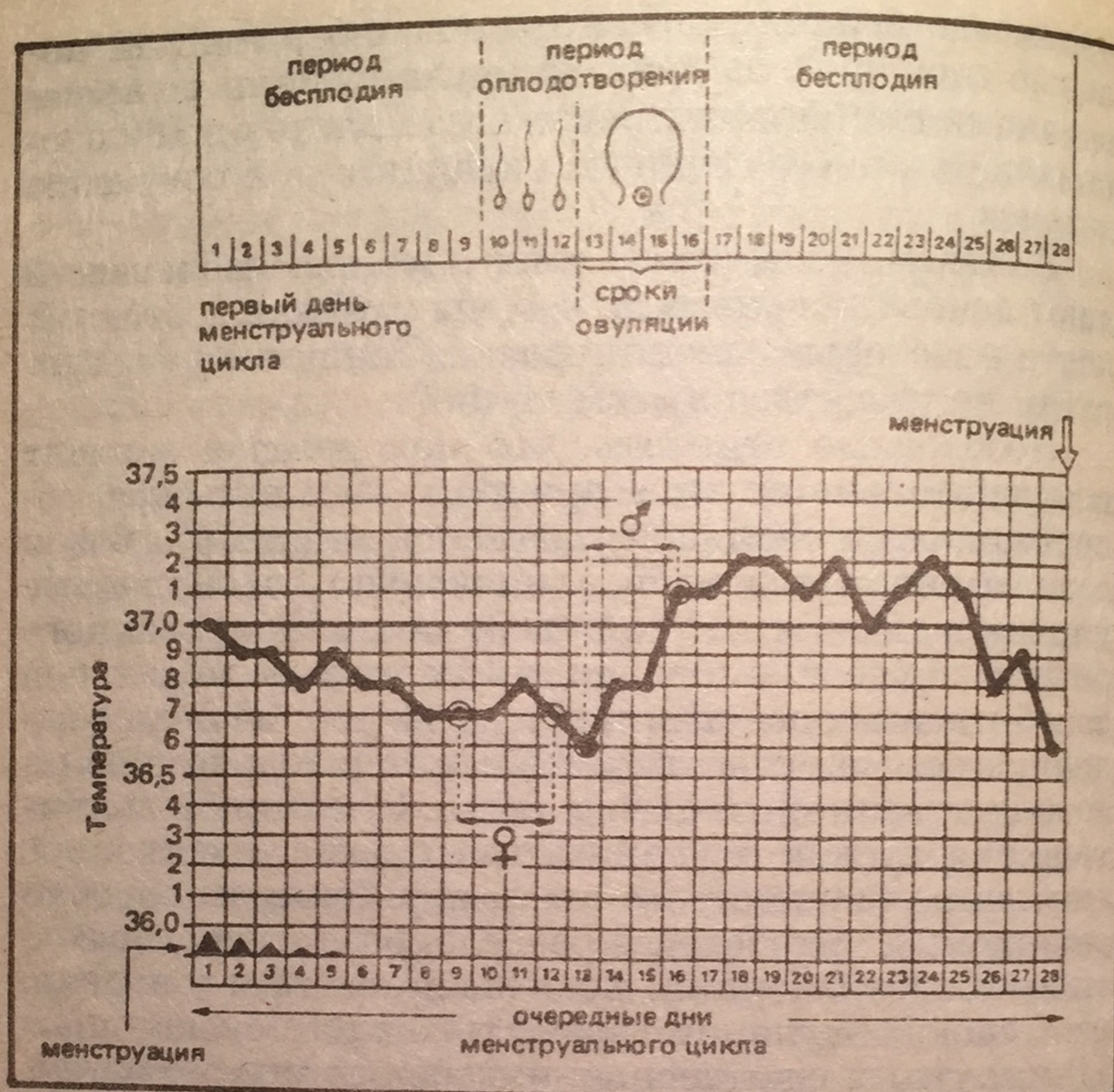


Рис. 37. Выбор пола ребенка по методу Бенендо. На кривой утренней температуры знаком ♀ отмечены дни половых сношений, когда хотят иметь дочь, а знаком ♂ — дни сношений, когда хотят иметь сына.

носить, всячески ублажать и восхищаться ими. К сожалению, в жизни все обстоит иначе: мужья не склонны превозносить "героизм и мученичество" своих беременных спутниц жизни и не торопятся баловать их повышенным вниманием, подчеркнутой нежностью и усиленной заботой. Нередко ожидания женщин в этом отношении остаются всего лишь ожиданиями.

Однако в некоторых древних цивилизациях существовали обычаи, которые несколько по-иному трактовали отношения между мужем и беременной женой. У индейских племен, проживающих на территории Перу, сохранился, например, обычай "ку-

вада", обязывающий мужа делить с беременной женой все физические недомогания и трудности, испытываемые женщиной в это время. Если у нее что-то болело, то и он должен был корчиться от боли. Такое поведение мужа обычно заканчивалось в момент рождения ребенка и имело вполне конкретную цель — официальное подтверждение отцовства. На мой взгляд, заботливость перуанских индейцев в отношении своих беременных жен все-таки несколько выходит за пределы разумного: нельзя же, в самом деле, воспринимать всерьез и без иронической улыбки мужчину, наблюдая за тем, как он "рожает", сотрясая округу воплями, чтобы "прониклись" соседи, и т.п.

Что касается наших мужей, заласканных в первые годы супружества и захваленных как малые дети женскими восторгами и комплиментами (кто же не знает, что женщины любят понянчиться с ними чисто по-матерински), то появление "грозного" конкурента в лице собственного ребенка застигает их обычно врасплох, оставляя беспомощными и неподготовленными к "борьбе" за сохранение женской любви и внимания. Первые конфликты вырастают, как правило, из мелочей. Женщина во время беременности часто испытывает, например, аппетит на те или иные овощи, фрукты, продукты — иногда весьма дорогие и дефицитные. Мужчина, сумевший выкроить из семейного бюджета необходимые средства, чтобы угодить супруге, достает требующиеся ей продукты, а затем она буквально у него на глазах в считанные минуты уничтожает весь принесенный "дефицит", до единого огурчика или помидорчика (в самый разгар зимы). Мужской ум отказывается такое понять: скушать все и даже не дать ему попробовать хотя бы ломтик или кусочек. Подобные случаи действительно происходят, сея в сердце мужчины семена недовольства, если не сказать возмущения. Ком обид катится и катится и постепенно вырастает до больших размеров. Объяснения жены, что они "уже кушают вдвоем", во внимание не принимаются, и у мужчины появляется впечатление, что его как личность стараются отодвинуть на второй план: везде и во всем существует, оказывается, более важная "фигура" (будущий

третий член семьи), которую больше любят и о которой больше заботятся.

Видя, что он уже не "самый главный", и слыша в очередной раз приевшиеся слова: "Я устала, плохо себя чувствую, меня тошнит", мужчина начинает выискивать причинную связь между плохим самочувствием жены и падением у нее интереса к его собственной особе, потихоньку виня во всем еще не родившегося и ничего не подозревающего малыша. Шаг за шагом ребенок приобретает в его глазах черты, не свойственные "желанному сыночку или дочурке". Иногда в сознание мужчины закрадывается этаким несимпатичный образ "чужака" (младенца), который только и стремится к тому, чтобы отдалить его от заметно охладевшей к нему жены. К сожалению, то, о чем я рассказываю, — это не мои собственные выдумки, а довольно типичное и распространенное явление, характеризующее любопытные повороты в психике будущих отцов.

Вот почему я рекомендую женщинам отказаться от явно изживших себя скандалов, грубости, оскорблений и бесконечных упреков (это называется "пилить мужа") и перейти к более разумной тактике: попытаться найти утешение от невзгод и трудностей не где-нибудь, а на груди "все понимающего, умного, деликатного и нежного" мужа, который "только один" способен понять, как тяжело вынашивать плод и как трудно совмещать супружеские обязанности жены с перспективой стать матерью. Тогда мужчина перестанет чувствовать себя покинутым и никому не нужным, в нем проснется инстинкт защитника матери своего ребенка, которую нужно всяческими способами оградить от всяких тревожений и жизненных хлопот. В нем раскрываются невиданные резервы сердечности, нежности, постоянной заботливости и чувства ответственности за благополучие всех членов семьи.

Другой очень важной проблемой, на которую я хотела бы обратить особое внимание беременных жен, является внешний вид женщины. Ни в коем случае нельзя "распускать" себя и наплевательски относиться к своей внешности или фигуре под надуманным предлогом, что беременность все равно, как ни старайся, "все испортит". Хочу предупредить, что, рас-

суждая таким образом, вы допускаете огромную ошибку. Если женщина носит платья, которые буквально трещат на ней по швам, если вместо нормальной прически у нее на голове, извините, немые космы, если на неухоженных руках нет и намека на маникюр, то я не очень ошибусь, если скажу, что ей одной придется нести вину за потерю эмоционального и физического интереса к ее особе со стороны мужа. И тогда уже традиционной фразой "ведь он же должен то-то и то-то, потому что он муж и будущий отец", дело не поправить.

Только легкомысленная и не очень, мягко говоря, дальновидная женщина не предпринимает никаких усилий для того, чтобы как-то замаскировать или попытаться сгладить недостатки внешности, которые уготовила ей природа на это время. Важно, чтобы муж обратил внимание (мужчины обычно менее наблюдательны, чем женщины) на то, как она сегодня хорошо выглядит, или сказал, что почти ничего не заметно, удивившись, как это ей удастся. Мужчине особенно импонирует умение жены хорошо и элегантно выглядеть, а также нравиться окружающим в любых ситуациях — это увеличивает в нем чувство собственного достоинства и наполняет гордостью за женщину, которую ему посчастливилось взять в жены.

Короче говоря, нельзя забывать (ни под какими предлогами) о косметическом кабинете, парикмахерской, и в первую очередь о портнихе. Одежда должна не только маскировать беременность, но и соответствовать избранному стилю и характерным особенностям женщины. Очень женственны и будут к лицу, например, кружева, оборки, складки, светлые и узорчатые ткани, затемняющие узорыми линии и очертания фигуры, а также всегда свежие воротнички или цветные, привлекающие внимание мужчин шарфы.

Женщинам "мальчишеского" типа лучше носить брюки с приспособлением, позволяющим увеличивать их ширину в объеме талии. К таким брюкам хорошо подойдут сапожки, просторные и длинные блузы, свободно ниспадающие на бедра и маскирующие талию. Хотя забота о внешнем виде при различных недомоганиях, характерных для периода беременнос-

ти, — дело сложное и мучительное, затраченные усилия всегда с лихвой окупятся. Сама жизнь подтверждает справедливость сказанного.

СЕКСУАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ

Необычайно важным элементом супружеской гармонии в период беременности и кормления ребенка является взаимопонимание в сфере интимных отношений. В силу ряда обстоятельств и в интересах сохранения здоровья нормальная половая жизнь в это время не всем позволена; вот почему беременность — это такой временной отрезок, когда особую ценность приобретает опыт, накопленный во время "жениховства": петтинг и другие формы сексуальных контактов без введения полового члена во влагалище.

Половое влечение у беременных женщин неодинаково — многое зависит от особенностей развития плода и индивидуальных характеристик всех важнейших систем женского организма. Некоторые в первые недели беременности жалуются врачам, что испытывают боли при оргазме, другие (особенно с недоразвитыми половыми органами) вдруг обнаруживают в себе бурно пробудившееся половое чувство. Последние относятся к той категории женщин, которые начинают испытывать чувственное наслаждение при коитусе только с наступлением первой беременности. Причина этой метаморфозы объясняется тем, что кровоснабжение влагалища и матки во время беременности резко улучшается, "выправляя" дефекты механизма притока избыточной крови во время полового акта, что необходимо для достижения оргазма. Изменения в сосудистой системе и интенсивное кровоснабжение матки, превращающее ее в своеобразное "депо" крови чуть ли не до конца седьмого месяца беременности, позволяют таким женщинам впервые почувствовать радость полноценной половой жизни и даже испытывать несколько оргазмов за одно сношение.

А как трактуется секс во время беременности в свете научных исследований в области физиологии, биологии и т.п.?

Американские сексологи Мастерс и Джонсон обратили внимание на значительную разницу в поведении беременной и небеременной женщины во время коитуса. Во время беременности в первой фазе сношения — фазе возбуждения — избыточная кровь поступает в уже переполненную кровью вульву и влагалище, подвергающееся в связи с беременностью существенным изменениям. В результате интенсивного кровоснабжения стенки влагалища разрыхляются, становятся легко растяжимыми. У небеременной женщины, как мы помним, в фазе возбуждения железы шейки матки выделяют большое количество секрета. Во время беременности шейечный канал заполнен густой слизью (слизистая пробка) и в фазе возбуждения секрета не выделяет, но это не сказывается на "качестве" сношения, поскольку стенки влагалища и так обильно увлажнены.

В следующей фазе — "плато" — у женщины происходит суживание нижнего конца влагалища, эрекция матки и интенсивное кровенаполнение крестцово-маточных связок. По мере развития беременности кровоснабжение стенок влагалища возрастает, а суживание нижнего конца влагалища достигает 75 процентов его просвета (у много раз рожавшей женщины оно вообще может полностью закрыться). Эрекция матки, которая отмечается во время оргазма, а также удлинение и утолщение крестцово-маточных связок характерны для всего периода беременности, начиная с конца третьего месяца.

Если в первые шесть месяцев беременности оргазм сопровождается фиксированными сокращениями мышц влагалища, то в последние три месяца сокращения почти не ощущаются из-за радикальных изменений этого органа. Описывая половой акт у небеременной женщины, я отметила, что в фазе оргазма происходят сокращения матки. Сократительная деятельность матки наблюдается и во время беременности, причем в последние три месяца сокращения становятся чаще и сильнее. Нередко в ходе таких сокращений пульс плода замирает, но это не отражается на его нормальном развитии. Матка беременной женщины в фазе оргазма нередко проявляет повышенную сократимость, причем начавшиеся сокращения

(могут длиться до получаса) не оказывают отрицательного воздействия на организм матери.

В фазе разрядки отток большого количества избыточной крови у беременной женщины затягивается, тормозя спад сексуального напряжения; ее чувственные ощущения во время коитуса, как подтверждает практика, обострены до предела.

Я привела характеристики фаз полового акта у беременных женщин в интерпретации Мастерса и Джонсон.

Половая жизнь (с достижением оргазма) здоровой беременной женщины не вредит процессу вынашивания плода. Правда, некоторые из моих пациенток высказывали в такой период жалобы на головные боли после коитуса или легкие боли в низу живота, но эти недомогания быстро исчезали без каких-либо последствий.

Многие женщины жалуются в первые два месяца беременности на депрессию, плаксивость, постоянную сонливость, обмороки и рвоту. Эти неприятные явления портят женщине настроение, делают ее раздражительной и снижают половое чувство. В это время мужчина обязан проявлять максимальную чуткость и внимание, терпеливость и заботу, помогающие будущей матери преодолеть психические и физические недомогания.

Этот трудный для женщины период обычно заканчивается как по мановению волшебной палочки в начале третьего месяца беременности. Мастерс и Джонсон, наблюдавшие за ходом беременности у 101 женщины, показали в своем эксперименте, что у 82 женщин максимальная сексуальная чувствительность, сопровождавшаяся многократными оргазмами во время одного сношения, отмечалась между третьим и шестым месяцами беременности. Эти месяцы дарят супругам милые и незабываемые мгновения любви, обогащенной не только возросшей чувственностью и богатством палитры сексуальных ощущений будущей матери, но и первыми чудесными сигналами, поступающими от плода в утробе матери, которые наполняют сердца обоих родителей радостью и восторгами. Эти сигналы для них — неопровержимое свидетельство того, что малыш уже живет и "раз-

говаривает" с ними. Счастливые молодые мамы с энтузиазмом рассказывают, как младенец вытягивает ручки или ножки, раздвигая матку, в какое место стучит пальчиком, как ложится спать, сердится и даже икает (однажды я сама смогла в этом убедиться, обследуя одну из своих беременных пациенток). Мужчина начинает проявлять отцовские чувства, старается вести себя так, как и подобает отцу семейства.

Беременность развивается, и до родов остается всего три месяца. Тогда появляются новые недомогания, связанные на этот раз с общим увеличением веса и чрезмерным растяжением стенок живота. Беременная жалуется на чувство тяжести в пояснице, неприятные боли в спине, у нее начинается "барахлить" желудок, смещающийся под давлением матки, нередко появляется изжога. Ноги опухают, особенно к вечеру, до такой степени, что могут возникнуть затруднения с выбором обуви. Становится заметной одышка, так как деятельность легких усиливается в связи с увеличением потребности в кислороде. В конце беременности (особенно на восьмом месяце) матка оттесняет диафрагму вверх, поэтому дыхание становится более учащенным и глубоким. Все это снижает половое чувство, а хроническая утомляемость заставляет женщину на время забыть обо всем, что связано с сексом.

В этот период мужу следует понять, что половые сношения должны быть ограничены, а физические нагрузки на беременную жену (особенно в работе по дому) сведены до минимума. Немаловажное значение имеет также помощь мужа в переполненных трамваях и автобусах, в преодолении лестничных пролетов в домах, где нет лифта, и т.д.

Постепенно мы приближаемся к периоду воздержания, когда половые сношения запрещаются из-за физического состояния женщины, а также опасности проникновения в полость матки болезнетворных микробов, которые могут стать источником серьезных осложнений и заражения крови.

Иногда можно услышать историю о "сексуальных атлетах", похоронивших за свою жизнь по пять-шесть жен. Такие случаи имели место во времена наших дедов и в основном в тех районах, где царили неве-

жестов и безграмотность в вопросах медицины и соблюдения правил личной гигиены. Спутницы жизни такого "атлета" умирали обычно во время родов или после выкидыша, так как их принуждали к половым сношениям непосредственно до и сразу после родов. Причинами смерти были заражение крови, сильные кровотечения и повреждения половых органов.

После рождения ребенка наступает послеродовой период, продолжающийся около шести недель, когда в организме женщины совершаются важнейшие физиологические процессы: постепенно исчезают почти все изменения, возникшие в связи с беременностью и родами в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой и других системах, совершенствуются функции молочных желез. Однако значительные изменения, сохраняющиеся в это время в половой системе, особенно в матке, требуют от супругов исключить половые сношения.

Полное закрытие шейки матки, препятствующее попаданию микробов в ее полость, завершается на третьей неделе после родов. На этот период приходится заживление внутренней поверхности матки, на пятой-шестой неделе заживают также ссадины, трещины, разрывы, возникшие во время родов на шейке матки, стенках влагалища и на промежности. Мужчина должен уяснить, что в это время половой акт с женой, организм которой ослаблен вынашиванием плода и постоянными недосыпаниями, чрезвычайно опасен для ее здоровья.

Сексуальные реакции женщины в послеродовой период замедлены. Я говорю, разумеется, не о коитусе, о котором не может быть и речи, а о попытках мужа довести жену до оргазма с помощью ласк. Интенсивное кровоснабжение половых органов, характерное для всего периода беременности, прекращается. Восстанавливается обычная возбудимость коры большого мозга, подкорковых центров и спинного мозга. Функции желез внутренней секреции постепенно достигают нормы. Влагалище и вульва женщины сразу после родов больше похожи на половые органы пожилых женщин после климакса.

Причиной таких резких изменений является прежде всего деятельность желез внутренней секреции.

О гормонах
звывая о во
суальное в
щины раз
ренней се
(прогестеро
тию берем

В после
возрастает
кратимост
родам. В п
и эстроген
желтого те
рогены е
ность мен
гормонал
титься о с
к эффекту
ны в посл

Эстрог
зами шей
тонуса ст
нервной о
органов.
эстрогено
слеродов
рета жел
заметно,
легко по
жение ст
нов умер
свет вла
заражен
бели). К
время л
сексуал
бы нера

Все
организ
приспос
желател
ющими
шести

О гормональном факторе я уже упоминала, рассказывая о воздействии яичниковых гормонов на сексуальное возбуждение. В яичнике беременной женщины развивается, как известно, новая железа внутренней секреции — желтое тело, гормон которого (прогестерон) способствует благоприятному развитию беременности.

В последние недели вынашивания плода заметно возрастает уровень эстрогенов, увеличивающих сократимость мышц матки и подготавливающих ее к родам. В послеродовой период уровень прогестеронов и эстрогенов в организме очень незначителен. Гормон желтого тела уже закончил свою деятельность, а эстрогены еще не восстановили нормальную цикличность менструаций. В результате наступает время гормонального "безвластия", когда "некому" позаботиться о состоянии половых органов, что и приводит к эффекту их схожести с половыми органами женщины в послеклимактерический период.

Эстрогены стимулируют выделение секрета железами шейки матки, способствуют восстановлению тонуса стенок влагалища, улучшают деятельность нервной системы и кровоснабжение женских половых органов. Так как в течение всей беременности роль эстрогенов была второстепенной, их дефицит в послеродовой период довольно ощутим: выделение секрета желез шейки матки или отсутствует, или едва заметно, а разрыхленные, дряблые стенки влагалища легко подвергаются деформации. Слабое кровоснабжение стенок влагалища и наружных половых органов уменьшает выделение слизи, увлажняющей просвет влагалища, что приводит к сухости, облегчающей заражение гнойничковыми микробами (появляются бели). Кровоснабжение клитора и области вульвы во время ласк настолько слабое, что рассчитывать на сексуальную активность со стороны партнерши было бы неразумно.

Все эти изменения свидетельствуют о том, что организм женщины в первые недели после родов мало приспособлен для половой жизни, и поэтому супругам желательно ограничиться только ласками, доставляющими удовольствие мужчине. Хотя по истечении шести недель после родов в принципе уже можно

возобновить половые сношения, не надо забывать, что еще не прошла общая усталость организма женщины. Вот почему в это время целесообразно подумать об употреблении таких вспомогательных средств, рекомендуемых начинающим половую жизнь, как вазелин для смазывания промежности перед коитусом и увлажнение влагалища ватой, смоченной раствором борной кислоты с глицерином. Эти средства препятствуют проникновению в женские половые органы микробов и уменьшают болезненные ощущения во время сношения. Мужчине, который хочет, чтобы женщина поскорее "обрела форму", есть смысл напомнить о том, что во всем надо соблюдать меру. Следует исходить из того, что только спустя три месяца после родов влагалище и другие половые органы женщины полностью возвращаются к тому состоянию, которое было до беременности.

Если провести анкетирование мужчин на тему, как они расценивают сексуальные интересы своих жен в период беременности, то ответы будут приблизительно следующими: первые месяцы не вызывают с их стороны каких-либо серьезных нареканий, если не считать того, что те, у кого отцовские чувства пробудились очень рано, жалуются на психическую заторможенность во время сношения из-за опасений повредить "малышке"; кое-кто непременно ответит, что в последние три месяца беременности жена не вызывала у него желания разделить с нею супружеское ложе по причине ее "несимпатичного" вида (увеличившийся живот, отечность, пигментные пятна на лице и т.п.). Такие супруги относятся к той категории мужчин, у которых сексуальность формируется в значительной мере на физической, а не на эмоциональной основе. Многие из них доверительно признаются, что имели в это время связь с другой женщиной, так как не смогли преодолеть физическое отвращение к беременной жене. Причину такой реакции следует искать, возможно, в еще не выясненном до конца механизме человеческих ощущений, но то, что беременная женщина пренебрегает порой своим внешним видом, вызывая тем самым критическое отношение к себе со стороны супруга, — не такая уж редкость. В последнее время, правда, я заметила

большее пр
ностям сво
Женщи
вольного а
кому, как
ного анали
обязательн
первые тр
ности поло
врачом.

Женщи
переносят
мере это к
воздержан
которые в
срок менст
ствующий
Именно в
изменени
могут при

Если
позициях
полового
толчками
от такой
такую по
доть во в
очень гл

Период
до и пос
неоднокр
особенно
сохранил
последро
из роддо
принужд
ру дней
гнойнич

Тако
жены пр
перамен
гих лет
редко м

большее проявление интереса мужчин к заботам и трудностям своих беременных жен. Отрадное явление.

Женщинам, которые уже имеют опыт самопроизвольного аборта (выкидыш), первородящим или тем, кому, как подтверждают результаты цитогормонального анализа, угрожает возможный выкидыш, надо обязательно воздержаться от половых сношений в первые три месяца беременности. О продолжительности полового воздержания лучше посоветоваться с врачом.

Женщины миниатюрного телосложения, плохо переносящие беременность (впрочем, в значительной мере это касается всех беременных женщин), должны воздерживаться от половых сношений в те дни, на которые в нормальных условиях у них приходился бы срок менструации. Для этого надо составить соответствующий "календарь" в самом начале беременности. Именно в такие дни возникающие при половом акте изменения возбудимости и кровенаполнения матки могут привести к выкидышу.

Если мужчина привык к половым сношениям в позициях, обеспечивающих глубокое проникновение полового члена во влагалище с одновременными толчками по шейке матки, то во время беременности от такой практики необходимо отказаться, выбрав такую позицию, в которой член можно было бы вводить во влагалище с необходимой осторожностью и не очень глубоко.

Периоды шестинедельного полового воздержания до и после родов должны строго соблюдаться. Мне неоднократно приходилось выслушивать от врачей, особенно акушеров, одну и ту же жалобу: разве можно сохранить здоровье пациентки во время родов и в послеродовой период, если сразу после возвращения из роддома (обычно через 7—10 дней после родов) муж принуждает ее вести половую жизнь, чтобы через пару дней вновь отправить в больницу с тяжелым гнойничковым воспалением матки и яичников.

Такое отношение к здоровью "любимой и дорогой" жены преступно. Вместе с тем надо понять, что темпераментный мужчина, привыкший в течение многих лет к ежедневному коитусу, очень трудно и нередко мучительно переносит вынужденное воздержан-

ние. Именно здесь таится подводный камень, который способен подточить самые прочные супружеские узы. Если женщина недостаточно бдительно охраняет огонь своего семейного очага, то появляется та самая третья, которой как раз не хватало для того, чтобы выстроился знаменитый любовный треугольник.

Чтобы этого не случилось, предписания врача о половом воздержании должны, по моему мнению, сопровождаться советами на очень животрепещущую для беременной женщины тему: как сделать так, чтобы "и волки были сыты, и овцы целы". Другими словами, как удовлетворить сексуальные запросы мужа в период воздержания, чтобы не подвергать его здоровье трудному и тяжкому испытанию. Знакомство женщины с техникой сексуальных контактов, заменяющих половой акт, поможет ей успешно решить эту проблему. Но, как я уже не раз подчеркивала, беременность и послеродовой период — не самое подходящее время для обучения петтингу. Разумнее и приятнее овладеть им тогда, когда партнеры только начинают познавать радость любви. В периоды воздержания, нередко рекомендуемые в первые месяцы беременности, необходимо выбрать такие ласки, которые удовлетворяют мужа, но не доводят до оргазма жену, так как при угрозе выкидыша нецелесообразно перегружать матку избыточной кровью и заставлять ее сокращаться в момент полового экстаза.

Поэтому я призываю женщин научиться доводить мужа до эякуляции с помощью поцелуев и поглаживания полового члена. Начинать надо, конечно, с поцелуев и других ласк, а затем сконцентрировать внимание на раздражении области шва промежности, яичек и полового члена до наступления его полной эрекции. Можно также совершить половой акт в позиции лежа на боку (мужчина сзади) с введением полового члена не во влагалище, а между сомкнутыми бедрами, увлажненными вазелином. Эти способы удовлетворения мужа применимы и в шестинедельный период полового воздержания, предшествующий родам, если женщина предварительно обезопасит вход во влагалище ватой, чтобы избежать возможной инфекции. После родов к этим способам можно еще добавить половое сношение в традици-

онной позиции, но без введения полового члена во влагалище. Фрикции совершаются путем трения члена о поверхность живота и сложенные крест-накрест слегка увлажненные вазелином ладони женщины. Со всеми этими способами желательно познакомиться заблаговременно, когда все они несут на себе печать новизны и привлекательности, хотя учиться любви в супружестве никогда не поздно.

Все мои советы направлены на то, чтобы мужчина не испытывал чувства отстраненности и дискомфорта во время беременности жены, чтобы, видя теплоту, нежность и взаимопонимание с ее стороны, он с большей энергией и вниманием помогал ей в несении нелегкого женского бремени вынашивания ребенка. В медицине существует принцип: всегда лучше предупредить болезнь, чем ее лечить. Вот почему лучше и разумнее самой побеспокоиться о нормальном физическом самочувствии мужа, чем передоверить эту обязанность другим женщинам.

А теперь поговорим об уходе за фигурой беременной женщины. Одним из главных атрибутов женственности является, несомненно, внешний вид. Во время беременности происходит увеличение молочных желез и постепенное растягивание брюшной стенки. При значительном растяжении стенок живота у женщин с недостаточно эластичной кожей появляются рубцы беременности (обычно на пятом месяце). Количество их особенно растет в последние три месяца вынашивания плода. Располагаются они на коже живота, реже на коже молочных желез и бедер и имеют вид розовых, красноватых или синевато-багровых дугообразных полос. После родов рубцы беременности приобретают вид блестящих полосок. Соответствующий уход за телом, за животом и грудью, когда рубцы еще не появились, то есть начиная с четвертого месяца, способствует эффективной борьбе с этим явлением и укрепляет эластичность мышц. Речь идет о массаже живота, который дает поразительные результаты: через несколько дней после родов, а у некоторых даже спустя несколько часов, живот становится плоским и эластичным, на его поверхности не остается никаких кожных складок, что повергает в изумление других рожениц.

Повседневные занятия по дому, не требующие больших затрат физической энергии, а также продолжительные прогулки быстрым шагом на свежем воздухе способствуют сохранению легкой пружинистой походки. Кроме того, существует целый комплекс гимнастических и дыхательных упражнений, называемых школой безболезненных родов. Эти упражнения укрепляют мышцы живота, промежности, позвоночника, подготавливая их к предстоящим родам, учат правильному дыханию во время родов, улучшающему общее состояние плода. Более подробную информацию о гигиенической гимнастике, которая обеспечивает безболезненные роды, заинтересованные читательницы смогут найти в специальных публикациях, посвященных этой теме.

Возвращаясь к описанию приемов массажа живота, напоминаю, что начинать надо на четвертом месяце, когда матка еще не сильно давит на брюшную стенку и кожу живота легко захватить пальцами. Захватываем кожную складку как при щипке (по возможности глубже), держа ее между большим и остальными пальцами руки. Затем, слегка сдвигая пальцы, делаем такое движение, словно собираемся ими щелкнуть, и выкручиваем кожу. Потом сильно оттягиваем кожную складку кверху, чтобы, разжав пальцы, слышать легкий хлопок (рис. 38). В результате таких манипуляций мы добиваемся интенсивного притока крови в подкожный соединительнотканый слой и к мышцам живота, что сохраняет их упругость и увеличивает эластичность кожи.

Начиная массаж мелкими щипками в области пупка, мы затем продвигаемся по спирали, захватывая всю поверхность живота.

Если растяжение кожи распространилось на область приводящих мышц бедер, то необходимо массировать и этот участок тела. Массаж лучше делать ежедневно в течение 10–15 минут до конца беременности. Живот и бедра следует припудривать тальком, чтобы не повредить кожу щипками. После массажа живот должен слегка покраснеть, вы почувствуете прилив тепла в его области. По мере увеличения объема матки, особенно на восьмом-девятом месяце беременности, массировать растянутую кожу

живота все тр
должна прояв
предотвраща
циентки опа
может повре
ны, так как
денца в мат
приятных вне
всего падени
массажа реб
ями, но это
действия окр
даний" вын

Нельзя н
ких месяцев
окупится ст
боты о восс
кое замеча
сажа женщ
ощущение

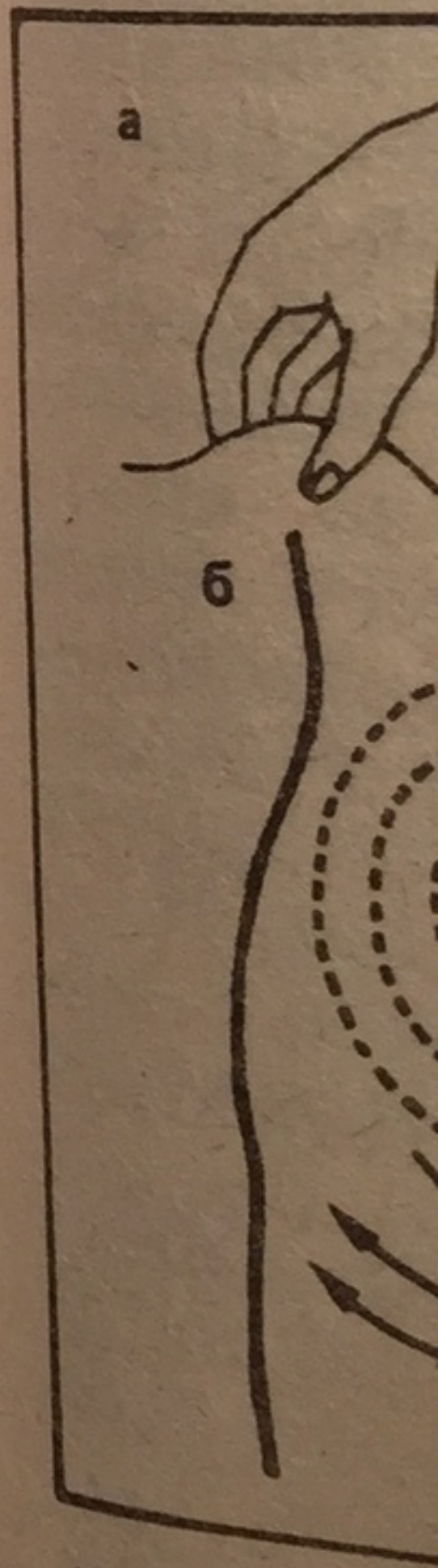


Рис. 38. Т
захват пал
и отпускан

живота все труднее, но именно в это время женщина должна проявить выдержку и продолжать процедуры, предотвращающие появление рубцов. Некоторые пациентки опасаются, что резкое "щипание" живота может повредить ребенку. Такие опасения беспочвенны, так как околоплодные воды, окружающие младенца в матке, надежно защищают его от неблагоприятных внешних воздействий. Бояться надо прежде всего падений и резких ударов по животу. Во время массажа ребенок иногда дает о себе знать шевелениями, но это всего лишь нормальная реакция на воздействия окружающего мира, а не проявление "страданий" вынашиваемого плода.

Нельзя не признать, что массаж в течение нескольких месяцев — весьма хлопотное занятие, но оно окупится сторицей после родов, когда исчезнут заботы о восстановлении фигуры. И еще одно маленькое замечание. Очень часто после первых дней массажа женщины жалуются на мышечные боли и ощущение общей разбитости. Это нормальная реак-

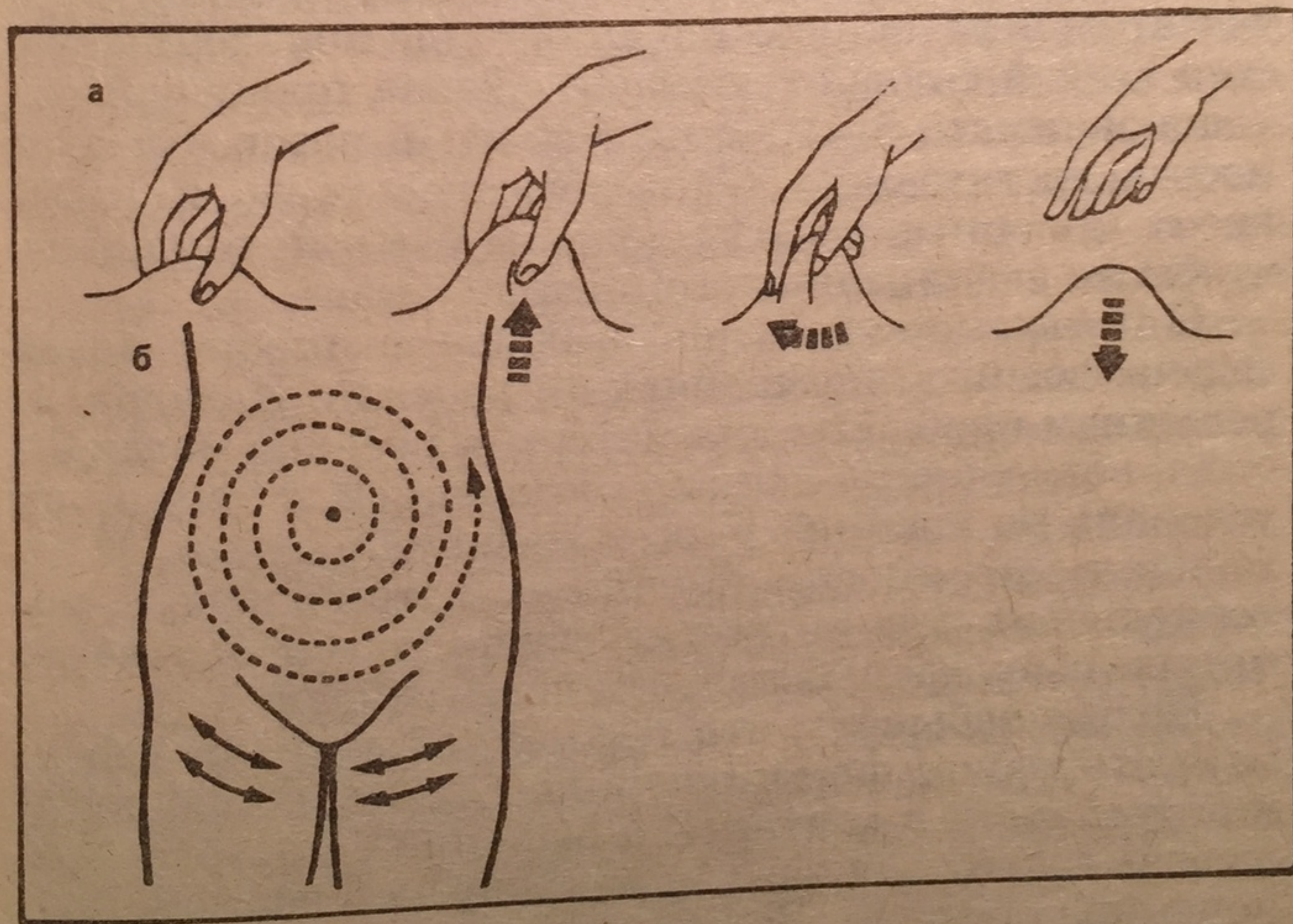


Рис. 38. Техника массажа живота во время беременности: а — захват пальцами кожной складки (оттягивание вверх, "щелчок" и отпускание); б — линии на бедрах и животе, показывающие места, где следует делать массаж

ция мышц человека, приступившего к занятиям гимнастикой. Через несколько дней недомогания исчезают, и в дальнейшем массаж проходит безболезненно.

Требуется тщательного ухода и женская грудь, которая увеличивается в объеме во время кормления, что может привести к появлению таких же мелких рубцов, как на коже живота. Они делают грудь обвислой. Чтобы этого не произошло, необходимо ее массировать, начиная с четвертого месяца беременности. В подготовке молочных желез к их будущей функции важное значение имеет ежевечерний массаж (при умывании) груди махровой рукавицей, а еще лучше — мочалкой для мытья спины, смоченной в холодной воде. Грудь массировать надо вместе с сосками круговыми движениями в течение 3—5 минут до появления красноты и ощущения тепла. Затем, после обмывания молочных желез и сосков водой комнатной температуры с мылом и последующего обтирания полотенцем, можно приступить к массажу сосков чисто вымытыми руками. Сосок смазывают вазелином, осторожно захватывают большим и указательным пальцами и сильно (до появления чувства легкой боли) оттягивают. Такая процедура должна занимать 5—10 минут каждый вечер. Следует носить достаточно удобные бюстгалтеры. В то же время молочные железы должны быть приподняты, чтобы не возникали застойные явления.

С появлением малыша в семье возникает новая задача: воспитание маленького ребенка. Идеальным решением проблемы для матери и ребенка могла бы стать возможность ухода за младенцем в домашних условиях по крайней мере в течение трех лет. К сожалению, по многим причинам, в том числе и материальным, это не всегда осуществимо, и многие матери вынуждены отдавать детей в ясли.

Нельзя забывать, что первые годы жизни ребенка — это период формирования его эмоциональности и потребности в контакте, а общение с матерью и ее любовь важны для него не меньше, чем, скажем, полноценное питание. Вот почему дети, которых родители забирают из яслей вечером, должны получать дома двойную порцию материнского внимания, заботы и ласки.

В любо
неработаю
свою фун
наблюдат
галища ж
мощными
вдов или
чин) обра
воздержан
ставляют
время ж
жизнь, м
ностью и
нений) п
Поверьте
"...Не
трениру
собственно
болезней
улучшая
человека
гичной с
гуляры
и совер
акта" (И
Иссле
поведе

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В любом возрасте, а тем более в пожилом, каждый неработающий орган человека очень быстро теряет свою функцию и "отмирает". Мне часто приходится наблюдать, как быстро атрофируются мышцы влагалища женщин, которых никак нельзя назвать немощными и старыми: например, у 40—50-летних вдов или тех, кто предпочитает одинокий (без мужчин) образ жизни. Через несколько лет сексуального воздержания половые органы таких женщин представляют достойную сожаления картину. В то же время женщины, ведущие регулярную половую жизнь, могут похвастать функциональной активностью и хорошим состоянием (без каких-либо отклонений) половых органов даже в 80-летнем возрасте. Поверьте — я нисколько не преувеличиваю.

"...Нельзя не согласиться с тем, что упражнения, тренирующие мышцы, а также занятия спортом способствуют сохранению здоровья, уберегая от многих болезней. Но если все это укрепляет мышцы рук и ног, улучшая общее самочувствие и физическую форму человека, то почему мы должны отказываться в аналогичной способности мышцам половых органов. Регулярные половые сношения тренируют их, улучшая и совершенствуя одновременно качество полового акта" (Игорь Фельштейн).

Исследования физиологии полового сношения, проведенные американскими сексологами Мастерсом

и Джонсон, показали, что нервные и мышечные реакции, кровообращение во время коитуса у пожилых людей, приближающихся к 80-летнему рубежу, ни в чем не отличаются от реакции людей среднего возраста — разумеется, при условии, что партнеры ведут регулярную половую жизнь.

Хотя эта книга предназначена для взрослой молодежи и молодых супругов, рассуждения об особенностях сексуальной жизни пожилых ни в коей мере этой цели не противоречат, потому что в течение всей жизни мы пожинаем плоды того, что построили и чему научились в молодости. Трудно себе вообразить нежные и заботливые отношения супругов друг к другу, полные взаимной терпимости и понимания, если бы у них не было за спиной молодости, когда они учились ценить и понимать настоящую дружбу. Опыт, накопленный в течение всей жизни, в равной степени важен как для физических, так и для эмоциональных аспектов жизни супругов.

Эмоции и физические ощущения — это не бедные родственники любви, как считают некоторые, а равноправные и неразлучные партнеры. Временами доминирует то один, то другой партнер, но попробуйте наплеватьски отнестись к физической стороне любви — и вы поймете (возможно, не сразу), какую глубокую, а иногда необратимую и неизлечимую травму вы наносите любви, как быстро начинает она хиреть и вянуть, словно цветок, лишенный живой влаги.

Заканчивая книгу, я хотела бы пожелать всем супружеским парам: молодым и со стажем, — счастья и полноценных сексуальных отношений. Ибо, что бы ни говорили оппоненты секса, именно в нем таятся источники, питающие корневую систему древа любви, называемого супружеским счастьем. Только под его кроной мы находим физическое наслаждение и душевное спокойствие, столь необходимые человеку в наш беспокойный век.

Любите и будьте счастливы в любви!

Текст
М. В. И.

Библи

0 480

РАДОСТИ ЛЮБВИ

Художественный редактор Ю. А. Еремин
Технический редактор Л. С. Колесова
Корректор Л. Г. Овчинникова

Библиотека № 233-1



0 480004 780892

дный журнал «Панорама»
сва, Пушкинская ул., д. 23/8

Подготовлен ТОО «Внешсигма»
Москва, Рижский пр., д. 7.

Полиграфическая ф
103473, Мос

ЦБС №1

Библиотека №252



00073304



Культура сексуальных отношений — одна из составляющих здорового образа жизни и душевного комфорта человека. Добиться сексуальной гармонии вполне доступно любящим друг друга мужчине и женщине, — утверждает в своей книге известный польский врач-сексолог Михалина Вислоцкая. Основываясь на большом опыте практического врача, анализируя результаты научных исследований специалистов-сексологов, она рассказывает о том, как развивается половое влечение, какую роль играют органы чувств в формировании интимных отношений, приводит сведения о физиологии половой жизни, дает различные рекомендации по сексуальному поведению мужчин и женщин, по технике секса.

**МИХАЛИНА
ВИСЛОЦКАЯ:**

«Любовь — прекрасное слово, которое в моем сознании ассоциируется с теплым, сердечным, наполненным дружбой и сексуальной гармонией контактом двух близких людей».

«Одна из главных целей моей книги состоит в попытке познакомить читателя с огромным богатством, разнообразием и культурой любовных ласк».

М. Вислющкая

Радостны любві

















T

●

ma

